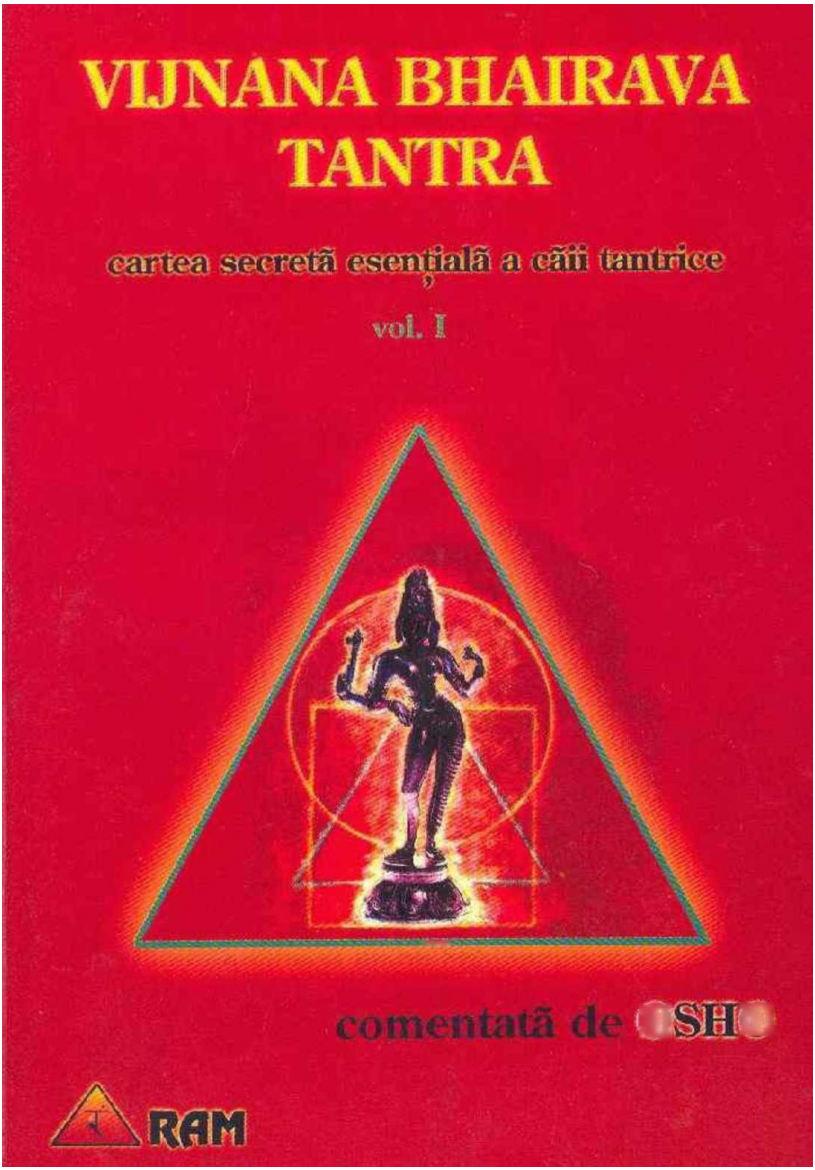

OSHO
VIJNANA BHAIRAVA TANTRA
CARTEA SECRETĂ ESENŢIALĂ A CĂII TANTRICE

VOL. I

PREFAŢĂ

Vijnana Bhairava Tantra este o lucrare fundamentală, pe care orice pasionat al domeniului spiritual trebuie să o studieze pentru a avea o privire obiectivă şi o înţelegere profundă a acestui sistem spiritual milenar.

La sfârşitul acestui secol, chiar şi în India se evită să se vorbească despre tantrism, deoarece acest concept evocă, pentru cei care nu cunosc realitatea (sau mai bine zis o cunosc în mod eronat), o mulţime de pe ejudecăţi, idei false şi imaginaţii aberante.

În sanscrită, tantra înseamnă urzeală, textură. Putem spune că tantra este o expansiune a conştiinţei individuale pe toate nivelele Macrocosmosului, realizată prin intermediul tehnicilor spirituale. Tantrismul stabileşte corelaţii complexe între om şi Univers, între energiile cosmice subtile şi energiile inerente fiinţei umane, corelaţii care pot fi conştientizate cu ajutorul aceloraşi tehnici spirituale.

Una dintre caracteristicile tantrismului este omniprezenţa simbolismului sexual. Astfel, fuziunea amoroasă a yoghinului cu iubita sa simbolizează armonizarea polară yin-yang (feminin, lunar, tha - masculin, solar, ha) a energiilor fiinţei, armonie existentă şi la nivel macrocosmic între Suprema Conştiinţă, Shiva, şi Energia Creatoare Esenţială, Mama cosmică a tuturor religiilor, Shakti.

Mistica erotică indiană are ca scop desăvârşirea omului prin identificarea lui cu perechea divină, deplina depăşire a contrariilor, a limitelor care-i obturează experienţa cosmică, aceasta fiind singura şansă pentru dobândirea adevăratei autonomii spirituale.

„Nunta cosmică”, de care vorbesc atât textele orientale cât şi cele creştine, are ca scop tocmai conştientizarea acestei polarităţi la nivelul fiinţei umane – reflexie a polarităţii Macrocosmice.

În iconografia tantrică sunt foarte frecvente imaginile care-l înfăţişează pe Shiva, Principiul Etern Masculin,

strâns îmbrăţişat de Shakti, propria sa „putere”, întrupată de o divinitate feminină, misterioasă manifestare a Eternului Feminin.

Vijnana Bhairava Tantra este cartea secretă esenţială a căii tantrice.

În ea, Shiva îi revelează iubitei sale Shakti, care este aşezată pe genunchii mult adoratului său iubit, cele 112 tehnici spirituale secrete care conduc fiinţa către Realizarea Supremă. Aceste 112 tehnici pot fi realizate de orice fiinţă, indiferent de nivelul său spiritual, de concepţiile religioase pe care le are, cu condiţia ca ea să-şi dorească sincer şi intens să se transforme, să se desăvârşească. Pentru căutătorul plin de aspiraţie spirituală rezultatele nu vor întârzia să apară, ele fiind o încununare a eforturilor depuse.

Acest text fundamental, revelat pentru prima dată în România, puţin cunoscut chiar şi în Orient, va fi publicat în cinci volume, a căror lectură suntem siguri că vă va ajuta să faceţi paşi mari către desăvârşirea spirituală.

Editorul

1. LUMEA TANTREI

1. X.1972, Bombay

Devi întreabă:

„O Shiva, care este realitatea ta?

Ce este acest univers minunat?

Ce alcătuieşte sămânţa?

Cine centrează roata universală?

Ce este această viaţă-de-dincolo de formă, care pătrunde formele?

Cum putem pătrunde pe deplin dincolo de spaţiu şi timp, de nume şi descrieri?

Lămureste-mi aceste îndoieli!”

La început câteva note introductive. Vijnana Bhairava Tantra nu este o lucrare intelectuală şi nici filosofică. Ea nu generează o doctrină. Este o metodă, o tehnică – ce nu are principii şi reguli. Cuvântul „tantra” înseamnă tehnică, metodă, cale. Deci ţine minte faptul că nu este filosofie. Nu

se preocupă de probleme intelectuale şi logice. Nu se ocupă cu întrebări de genul: „cum”, „de ce”; tantra nu se interesează ce este adevărul, ci cum poate fi el cunoscut.

Tantra înseamnă tehnică. Deci acest tratat este unul, ştiinţific. Ştiinţa nu este preocupată să răspundă la întrebarea „de ce”, ci la întrebarea „cum”. Aceasta este diferenţa fundamentală între filosofie şi ştiinţă.

Filosofia întreabă „de ce”, iar ştiinţa „cum”. În momentul când întrebi „cum”, atunci apare şi devine importantă metoda, tehnica. Acum te afli în lumea empirică; experienţa devine centrul.

Tantra este ştiinţă şi nu filosofie. Pentru a înţelege filosofia nu este nevoie decât de folosirea intelectului. Dacă poţi înţelege limbaje, concepte, atunci poţi înţelege filosofia. Aşa cum exişti, aşa cum eşti poţi înţelege filosofia – dar nu şi tantra.

Pentru a înţelege tantra va trebui să produci în fiinţa ta o schimbare… sau, mai degrabă, o mutaţie. Până când tu nu eşti transformat nu poţi înţelege tantra, deoarece ea este o experienţă şi nu doar o speculaţie intelectuală. Până când nu eşti receptiv, pregătit, vulnerabil faţă de experienţă, tantra nu va apărea în tine.

Filosofia se ocupă de minte. Pentru filosofie nu este nevoie de totalitatea ta, ci este de ajuns doar capul. Tantra are nevoie de tine în totalitate. Ea este o profundă chemare şi provocare – nu este fragmentară. Va trebui să te afli total în ea. Pentru a o atinge este nevoie de o atitudine diferită, de o minte diferită. Devi pune nişte întrebări ce par filosofice. Iar cele mai multe dintre întrebări pot fi rezolvate în mod filosofic.

Orice întrebare poate fi rezolvată în două feluri: teoretic sau experimental, intelectual sau existenţial. De exemplu, dacă cineva întreabă „Ce este iubirea?” – poţi răspunde într-un mod intelectual, poţi discuta, poţi propune teorii, poţi susţine o anumită ipoteză. Poţi crea un sistem, o doctrină – şi cu toate astea poţi să nu cunoşti deloc ce este iubirea.

Pentru a crea o doctrină nu este nevoie de

experienţă. Dimpotrivă, cu cât cunoşti mai puţin cu atât mai bine, deoarece atunci poţi propune un sistem sau o doctrină fără să eziţi. Doar un orb poate defini cu uşurinţă ce este lumina. Când nu cunoşti, eşti mai îndrăzneţ. Ignoranţa este întotdeauna cutezătoare; cunoaşterea ezită. Şi cu cât cunoşti mai mult, cu atât te simţi mai neştiutor. Iar cei ce sunt cu adevărat înţelepţi, se simt total neştiutori. Aceştia devin la fel de simpli precum copiii.

A fi filosofic, dogmatic, doctrinar – este uşor. Este foarte uşor să rezolvi o problemă în mod intelectual. Dar să rezolvi o problemă în mod existenţial – nu să gândeşti despre ea, ci să trăieşti prin ea, să mergi prin ea, să permiţi transformarea ta prin ea – este ceva cu adevărat dificil. Pentru a cunoaşte iubirea va trebui să fii în iubire. Acest lucru este periculos pentru ego-ul tău, deoarece nu vei mai rămâne acelaşi. Experienţa te va schimba.

În momentul în care intri în iubire eşti cu totul altă persoană. Şi când vei ieşi din ea nu vei mai fi capabil să-ţi recunoşti vechea faţă; aceasta nu-ţi va mai aparţine ţie. Atunci va apărea o discontinuitate. Omul vechi a murit şi cel nou s-a născut. Aceasta este ceea ce se înţelege prin renaştere.

Tantra este nonfilozofică şi existenţială. Devi întreabă nişte lucruri ce par a fi filosofice, dar Shiva nu va răspunde într-un mod filosofic. Este bine să înţelegi aceasta de la început, căci altfel vei fi uimit de faptul că Shiva nu îi răspunde la nicio întrebare. La întrebările puse de Devi, Shiva nu îi dă niciun răspuns. Şi totuşi îi răspunde! Şi doar el nu altcineva poate răspunde cu adevărat la ele – dar într-un alt mod.

Devi întreabă: „Care este realitatea ta, stăpânul meu?” El nu va răspunde la această întrebare; ci va da o tehnică. Iar dacă Devi urmează această tehnică, va afla singură. Deci răspunsul este dat pe ocolite şi nu în mod direct. El nu va spune: „Eu sunt cutare...” – ci va da o tehnică – experimenteaz-o şi vei cunoaşte.

Pentru tantra cunoaşterea înseamnă acţiune, experienţă directă şi cunoaştere. Până când nu faci ceva,

până când nu te transformi, până când nu ai alt mod de a privi lucrurile, până când nu pătrunzi în altă dimensiune decât cea a intelectului, nu există un răspuns. Răspunsuri se pot da – dar sunt toate incomplete. Toate filosofiile sunt incomplete. Tu pui o întrebare şi ea îţi dă un răspuns. Acesta poate să te satisfacă sau nu. Dacă te satisface vei deveni un adept al acelei filosofii, dar vei rămâne la fel. Dacă răspunsul ei nu te va satisface, vei căuta o altă filosofie. Însă vei rămâne acelaşi; nu te vei transforma deloc.

Nu este nicio diferenţă ontologică în faptul că eşti hindus, creştin, musulman sau jainist. Adevărata persoană ascunsă în spatele faţadei de creştin sau hindus este aceeaşi. Doar cuvintele sau hainele diferă. Omul ce merge la templu sau la biserică este acelaşi. Doar feţele diferă şi acestea sunt false; ele sunt nişte măşti. În spatele măştilor vei găsi acelaşi om – aceeaşi violenţă, aceeaşi agresiune, aceeaşi pasiune, aceeaşi lăcomie. Este cumva sexualitatea musulmană diferită de cea hindusă? Sau violenţa creştină diferită de cea hindusă? Este la fel! Realitatea rămâne aceeaşi; doar hainele diferă.

Tantra nu este interesată de hainele tale, ci este interesată de tine. Şi în primul rând, dacă pui o întrebare, nu-ţi răspunde propriu-zis la ea, ci îţi arată unde te afli. Îţi arată de asemenea că oriunde ai fi, nu poţi vedea adevărul. Un orb întreabă: „Ce este lumina?” – un filosof va începe imediat să-ţi explice ce este lumina. Dar tantricul va şti, va cunoaşte imediat că eşti orb, dacă pui o astfel de întrebare. Şi el te va îndruma să operezi asupra ta pentru a te transforma, ca să poţi vedea singur ce este lumina. Tantra nu-ţi va spune ce este lumina. Va spune cum să ajungi să dobândeşti viziunea, înţelegerea şi intuiţia. Când există viziune, va exista şi un răspuns. Tantra nu-ţi va da un râs puns propriu-zis; îţi va da o tehnică prin care să obţii singur răspunsul.

Acest răspuns nu va fi unul intelectual. Dacă unui orb îi vorbeşti despre lumină, acest demers este intelectual. Când orbul va deveni capabil să vadă, atunci este

existenţial. Asta înţeleg atunci când spun că tantra este existenţială. Aşa că, Shiva nu va răspunde în mod explicit la întrebările puse de Shakti; şi totuşi va răspunde – acesta este primul lucru ce trebuie înţeles.

Al doilea – aici avem de a face cu un limbaj plin de semnificaţii. Trebuie să cunoşti ceva despre el înainte de a începe. Toate tratatele despre tantra sunt dialoguri între Shiva şi Devi. Ea întreabă şi el răspunde. Toate scripturile tantrice încep astfel. De ce? De ce aşa? Este foarte semnificativ. Aici nu este vorba de un dialog între maestru şi discipol, este un dialog între doi iubiţi. Şi tantra urmăreşte să demonstreze prin aceasta un lucru foarte important: anume că învăţăturile profunde nu pot fi dăruite, dacă nu există iubire între cei doi – maestru şi discipol. Discipolul şi maestrul trebuie să se iubească profund. Doar atunci superiorul, transcendentul poate fi exprimat.

Deci este un limbaj al iubirii; discipolul trebuie să fie într-o atitudine de iubire. Dar nu doar atât, deoarece şi prietenii se pot iubi. Tantra spune că discipolul trebuie să fie într-o stare de mare receptivitate feminină; doar atunci este posibil să se producă ceva. Nu trebuie neapărat să fii femeie pentru a fi discipol, însă trebuie să te afli într-o atitudine de receptivitate feminină. Când Devi întreabă, asta înseamnă de fapt că atitudinea feminină întreabă. De ce se pune accentul pe o astfel de atitudine feminină?

Bărbatul şi femeia nu sunt diferiţi doar din punct de vedere fizic, ci şi din punct de vedere psihologic. Sexul nu este diferit doar fizic, ci şi psihologic. O minte feminină înseamnă receptivitate, o receptivitate totală, dăruire, iubire. Un discipol are nevoie de o psihologie feminină; altfel el nu va fi capabil să înveţe. Poţi întreba, dar dacă nu eşti deschis atunci nu ţi se poate răspunde. Poţi pune întrebări şi totuşi să rămâi închis. Atunci însă răspunsul nu poate ajunge la tine. Uşile tale sunt închise – eşti mort. Nu eşti deschis.

O receptivitate feminină înseamnă o receptivitate a pântecului, să poţi primi. Şi nu numai asta. O femeie nu

doar primeşte ceva, ci atunci când primeşte acel ceva acesta devine parte din corpul ei. Un copil este primit. O femeie concepe; în momentul conceperii, copilul a devenit deja parte din corpul ei. El nu este ceva străin. El este absorbit, integrat. Acum copilul nu va trăi doar ca ceva adăugat mamei, ci ca o parte din ea, precum mama. Copilul nu este doar acceptat; corpul feminin devine creativ, copilul începe să crească.

Un discipol are nevoie de o receptivitate ca cea a pântecului. Tot ce este primit nu va fi o cunoaştere moartă. Aceasta va trebui să crească în tine; trebuie să devină sângele şi oasele tale. Acum aceasta trebuie să devină parte din tine. Trebuie să crească! Această creştere te va schimba, te va transforma. De aceea tantra. foloseşte o astfel de cale. Fiecare tratat începe cu o întrebare a lui Devi la care Shiva îi răspunde. Devi este consoarta sa, partea sa feminină.

Încă un lucru… Acum psihologia modernă spune că bărbatul este şi bărbat şi femeie. Nimeni nu este doar bărbat sau doar femeie; oricine este bisexual. În fiecare există ambele sexe. Aceasta este o descoperire recentă a Occidentului, dar pentru tantra acest lucru a fost timp de mii de ani unul din conceptele fundamentale. Probabil că mulţi au văzut poze care îl înfăţişează pe Shiva ca ardh*anarishwata jum*ătate bărbat, jumătate femeie.

În toată istoria omenirii nu există o altă statuie ca aceasta: Shiva este reprezentat ca jumătate bărbat, jumătate femeie.

Deci Devi nu este doar consoarta sa, ea este jumătatea sa. Şi până când un discipol nu-şi conştientizează această jumătate, este imposibil pentru el să înţeleagă învăţăturile şi metodele esoterice ale maestrului. Când devii unul, atunci nu mai este nicio îndoială. Când eşti una cu maestrul – profund şi total – atunci nu mai există logică, argumente, raţiune. Acum învăţătura începe să crească în tine şi să te transforme.

De aceea, tantra este scrisă în limbajul iubirii. De asemenea, mai trebuie înţeles ceva despre acesta. Există

două tipuri de limbaj: cel logic şi cel al iubirii. Între ele există diferenţe mari.

Limbajul logic este agresiv, argumentativ, violent. Dacă eu folosesc un astfel de limbaj, devin agresiv faţă de mintea ta. Voi încerca să te conving, să te convertesc, să te transform într-o păpuşă. Argumentele mele sunt „bune" şi ale tale sunt „rele". Limbajul logic este egocentric: „Eu am dreptate şi tu greşeşti, aşa că trebuie să dovedesc acest lucru". Pe mine nu mă interesezi tu, ci eul meu. Ego-ul meu are întotdeauna „dreptate".

Limbajul iubirii este însă total diferit. Eu nu voi fi preocupat de egoul meu, ci de tine. Nu voi fi preocupat să dovedesc ceva sau să-mi întăresc ego-ul. Voi fi preocupat doar să te ajut pe tine. Este o manifestare a compasiunii, prin care te ajut să creşti, să te transformi, să renaşti.

În al doilea rând, logica va fi mereu intelectuală. Conceptele, principiile, argumentele vor avea o semnifica ţie foarte clară, neschimbată.

În limbajul iubirii ceea ce se spune nu este foarte semnificativ; mai degrabă felul în care se spune. Primează cuvântul, carcasa nu este aşa importantă; mult mai important este conţinutul, mesajul transmis. Este o discuţie pornită din inimă către inimă şi nu una de la minte către minte. Nu este o dezbatere, ci o comuniune.

Devi stă în poala lui Shiva şi pune întrebări iar el răspunde-este minunat. Este un dialog al iubirii – nu un conflict. De ce se pune accent pe această iubire, pe acest limbaj al iubirii? Pentru că, dacă cu adevărat îţi iubeşti maestrul, întreaga structură se transformă; devine diferită. Atunci tu nu îi auzi cuvintele, ci i le sorbi. Atunci cuvintele nu sunt relevante. Mai importantă devine tăcerea dintre cuvinte. Ceea ce spune el poate sau nu poate să fie important… dar ochii săi, gesturile sale, compasiunea sa, iubirea sa

De aceea, tantra este structurată astfel, are o metodă fixă. Fiecare tratat începe cu întrebările lui Devi şi apoi Shiva îi răspunde. Nu va exista niciun argument sau vreun cuvânt irosit. Acolo vor exista doar declaraţii simbolice,

mesaje telegrafice ce nu doresc să convingă, ci doar să povestească.

Dacă îl întâlneşti pe Shiva şi-l întrebi ceva având o minte închisă, el nu-ţi va răspunde ca lui Devi. Mai întâi trebuie distrusă acea închidere, acea îngrădire. Pentru aceasta el va trebui să fie agresiv. Atunci prejudecăţile şi condiţionările tale trebuie distruse. Până când nu eşti complet eliberat de trecut, nu ţi se poate dărui nimic. Dar aşa ceva nu se întâmplă în cazul lui Shakti.

Ţine minte că atunci când iubeşti profund, mintea încetează a mai exista. Atunci nu mai există trecut; doar acel moment prezent devine totul. Când iubeşti, prezentul devine totul, el este singurul timp existent, este totul – fără trecut, fără viitor. Devi pur şi simplu se abandonează. În prezenţa lui Shiva nu mai există protecţie, apărare – nimic de clarificat, nimic de distrus. Terenul este pregătit, doar sămânţa mai trebuie sădită. Pământul nu numai că este pregătit, dar este receptiv şi bucuros, cerând „implantarea”.

Aşa că, toate cuvintele spuse aici vor fi discutate telegr afic. Ele sunt nişte sutre, dar fiecare sutră, fiecare mesaj telegrafic transmis de Shiva valorează cât o Veda, cât o Biblie sau un Coran. Fiecare propoziţie poate deveni baza unei mari scripturi. Scripturile sunt logice – trebuie să te aperi, să argumentezi, să susţii, să propui. Aici însă nu există niciun fel de argumentare, ci doar simple afirmaţii pline de o iubire divină.

În al treilea rând, cuvintele *Vijnana Bhairava Tantra* înseamnă tehnica de a merge dincolo de intelect. *Vijnan* înseamnă intelect, *bhairav* – starea ce este dincolo de intelect şi *tantra* înseamnă metodă: metoda de a depăşi intelectul. Aceasta este doctrina supremă – fără să fie totuşi o doctrină.

Noi suntem inconştienţi, aşa că toate învăţăturile religioase încearcă să depăşească inconştientul şi să păşească în conştient. De exemplu, Krishnamurti, Zen, se preocupă de crearea a cât mai multă conştienţă, asta pentru că noi suntem aproape în totalitate inconştienţi.

Atunci cum să fim mai alerţi, mai atenţi? Din inconştient cum să ne îndreptăm spre conştient?

Însă tantra spune că aceasta este tot o dualitate: inconştient – conştient. Dacă te îndrepţi de la inconştient spre conştient, te mişti de fapt de la o dualitate la alta. Îndreaptă-te dincolo de amândouă! Până când nu le depăşeşti nu poţi atinge niciodată realitatea finală, deci nu fi nici inconştient, nici conştient; depăşeşte-le, doar fii! Doar fii! Asta înseamnă a depăşi yoga, a trece dincolo de Zen şi de toate învăţăturile.

„Vijnana" înseamnă intelect şi „bhairava" este un termen spre inc, un termen tantric pentru cel ce a trecut dincolo. De aceea Shiva este cunoscut ca Bhairava şi Devi ca Bhairavi – cei care au transcens dualitatea.

În experienţele fiecăruia dintre noi, doar iubirea este cea care ne poate da o străfulgerare a acelei stări. De aceea, iubirea devine metoda de bază în împărtăşirea înţelepciunii tantrice. În experienţele noastre putem spune că doar iubirea este cea care depăşeşte dualitatea. Când două persoane se iubesc, cu cât se iubesc mai profund, cu atât mai puţin ele rămân două şi cu atât mai mult ele devin una. Şi acestea ating un punct, un vârf în care doar aparent sunt două. În interior ele sunt una; dualitatea este transceansă.

Doar în acest sens Iisus a spus: „Dumnezeu este iubire". În experienţa noastră, iubirea este cea mai aproape de Dumnezeu.

„Dumnezeu este iubire" este în fapt o afirmaţie tantrică. Înseamnă că iubirea este singura realitate în experienţa noastră care ajunge cel mai aproape de Dumnezeu, de divin. De ce? Pentru că în iubire este simţită unicitatea. Corpurile rămân două, dar ceva dincolo de ele fuzionează şi devine unul.

Din acest motiv există şi atracţia aceasta faţă de sex. De fapt, atracţia este către unicitate, dar această unicitate nu este sexuală. În sex două corpuri au doar o senzaţie amăgitoare că devin unul, dar nu sunt unul, ci doar sunt împreunate. Însă pentru un moment, cele două corpuri uită

de ele şi simt o oarecare unitate fizică. Această atracţie sexuală este primul pas, dar să te opreşti aici este periculos. Atracţia aceasta arată de fapt o dorinţă profundă de a simţi unitatea.

În iubire, pe un plan superior, interiorul se contopeşte cu exteriorul şi apare unitatea. Dualitatea se dizolvă. Doar în această iubire non-dual putem avea o străfulgerare a ceea ce înseamnă *bhairava*. Putem spune că *bhairava* este iubirea absolută ce nu mai dispare; dacă atingi această culme nu mai există posibilitatea de a cădea. Acel vârf este menţinut în permanenţă.

Noi am făcut din Kailasha domeniul lui Shiva. Este doar ceva simbolic: este cel mai înalt vârf, cel mai sfânt. L-am făcut să fie domeniul lui Shiva. Putem merge acolo, dar va trebui să coborâm, nu putem face din el şi domeniul, nostru. Putem merge în pelerinaj, putem face o călătorie – *tirthyatra*. Putem atinge pentru o clipă cel mai înalt vârf; apoi însă va trebui să ne întoarcem.

În iubire apare un astfel de pelerinaj sacru, dar nu pentru toţi, pentru că foarte puţini nu trec de sex. Aşa că noi continuăm să trăim în vale, în valea cea întunecată. Uneori cineva poate atinge culmea iubirii, dar el va cădea înapoi, deoarece este foarte dificil să te menţii acolo. Acea culme este atât de înaltă încât este dificil de trăit în ea; iar tu te afli încă atât de jos. Cei ce au iubit ştiu cât de dificil este să fii constant în iubire. Trebuie să revii mereu şi mereu. Acela este tărâmul lui Shiva. El trăieşte acolo, este casa lui.

Un Bhairava trăieşte în iubire; acesta este domeniul său. Shiva este iubirea. Starea de bhairava înseamnă să devii iubire. Nu să fii iubitor – ci să *devii* iubire, atunci trăieşti pe vârf, acel vârf devine tărâmul tău.

Cum poţi face accesibil acel vârf? Dincolo de dualitate, dincolo de inconştient, de minte, dincolo de corp şi de suflet, dincolo de lume şi de aşa numita *moksha*, eliberare – cum să atingi cel mai înalt vârf? Tehnica este tantra. Însă tantra este doar tehnică pură, dificilă de înţeles. Mai întâi să pătrundem întrebările lui Devi.

O Shiva, care este realitatea ta?

De ce această întrebare? Şi tu poţi întreba aşa ceva, dar nu va avea acelaşi înţeles. Deci încearcă să înţelegi de ce Devi întreabă: „Care este realitatea ta?" Devi iubeşte profund. Când iubeşti profund, atunci pentru prima dată întâlneşti realitatea interioară. Atunci Shiva nu este forma, nu este corpul. Când iubeşti, corpul celui iubit dispare, se dizolvă. For ma nu mai există şi este dezvăluită non-forma – sau ceea ce este fără formă. Atunci stai în faţa unui abis. De aceea, nouă ne este atât de frică de iubire. Putem sta în faţa unui corp, a unei feţe, a unei forme, dar ne este teamă să stăm în faţa unui abis.

Dacă iubeşti pe cineva, dacă iubeşti cu adevărat, corpul său este nevoit să dispară. În unele momente de apogeu, de culme, se va dizolva şi prin iubit sau iubită vei intra în ceea ce este fără de formă. De aceea ne este teamă – este o cădere într-un abis fără fund. Deci întrebarea lui Devi nu este pusă din curiozitate.

Devi probabil a început să iubească prin formă. De obicei se începe astfel. Ea probabil că l-a iubit ca pe un bărbat, dar acum când iubirea a înflorit, acel om a dispărut. El a devenit fără formă. El nu mai este de găsit. O Shiva, care este realitatea ta? Este o întrebare ce este pusă într-un foarte intens moment de iubire. Iar întrebările devin diferite, în funcţie de mintea ce le pune.

Deci creează un mediu al minţii în care întrebările apar. Devi este uimită – Shiva dispăruse. Când iubirea îşi atinge vârful, culmea, iubitul dispare. De ce se întâmplă asta? Deoarece oricine este fără formă. Tu nu eşti un corp. Te mişti ca un corp, trăieşti ca un corp, dar nu eşti un corp. Când vedem pe cineva din exterior, acesta este un corp. Iubirea pătrunde în interior şi atunci nu mai vedem persoana din exterior. Iubirea poate vedea o persoană din interior, în interior. Atunci forma dispare.

Un călugăr zen, Rinzai, a atins iluminarea şi primul lucru care l-a întrebat a fost: „Unde îmi este corpul? Unde mi-a plecat corpul?" Şi a început să-l caute. Şi-a chemat discipolii şi le-a spus, „Duceţi-vă şi căutaţimi corpul. Mi-am

pierdut corpul”.

El a intrat în starea fără de formă. Tu eşti de asemenea o existenţă fără de formă, dar tu nu te cunoşti pe tine direct, ci prin ochii altora. Te cunoşti prin oglindă. Uneori, în timp ce te uiţi în oglindă, închide ochii şi apoi gândeşte, meditează: dacă nu era oglinda cum ţi-ai fi putut cunoaşte faţa? Dacă nu ar fi fost oglinda, nu ar fi existat nicio modalitate de a-ţi cunoaşte propria faţă. Tu nu ai o faţă; oglinda este cea care îţi conferă o faţă. Gândeşte-te la o lume în care nu ar exista oglinzi. Eşti singur – nicio oglindă, nici chiar ochii altora, care să funcţioneze ca oglinzi. Eşti singur pe o insulă pustie; nimic nu te poate oglindi. Atunci vei avea o faţă? Sau vei avea vreun corp? Nu poţi avea; nu ai. Noi ne cunoaştem prin alţii şi alţii pot cunoaşte doar forma exterioară. De aceea devenim identificaţi cu ea. Un alt mistic zen, Hyakujo, obişnuia să le spună discipolilor săi: „Când v-aţi pierdut capul meditând, veniţi imediat la mine. Când începeţi să simţiţi că nu mai există niciun cap, nu vă fie frică; veniţi imediat la mine. Acesta este momentul potrivit. Atunci veţi putea învăţa ceva”. Atât timp cât există capul nu poţi primi învăţătura. El este cel care stă întotdeauna în mijloc.

Devi îl întreabă pe Shiva – cine este el? Forma a dispărut; de aici a apărut întrebarea. În iubire pătrunzi în celălalt. Tu devii una cu el şi pentru prima dată cunoşti un abis – o prezenţă fără de formă.

De aceea, timp de secole şi milenii noi nu am făcut vreo sculptură sau pictură a lui Shiva, ci doar un simbol – *shivalinga*. Shivalinga este doar o formă fără formă. Când iubeşti pe cineva, când pătrunzi înăuntrul său, acesta devine doar o prezenţă luminoasă. Shivalinga este doar o prezenţă luminoasă, doar o aură de lumină. Din acest motiv Devi întreabă, *Care este realitatea ta*? *Ce este acest univers minunat*?

Noi credem că cunoaştem universul, dar avem o părere greşită; nu cunoaştem şi faptul că el este minunat şi că ascunde mii de comori nebănuite. Copiii cunosc asta, iubiţii de asemenea. Câteodată poeţii şi nebunii descoperă

această minunăţie. Noi nu ştim că lumea este minunată. Totul este doar ceva repetativ – fără poezie, fără inspiraţie, doar o proză seacă. În tine nu se creează un cântec, un dans, nu ia naştere poezia din interior. Întregul univers pare mecanic. Copiii însă îl privesc cu uimire, încântare şi admiraţie. Când ochii privesc în acest mod, universul este minunat.

Când iubeşti, devii precum copiii. Iisus spune, „Numai cei ce sunt precum copiii vor intra în împărăţia Tatălui". De ce? Deoarece dacă universul nu ar fi minunat, nici tu nu ai putea fi religios. Universul poate fi explicat, poate fi înţeles, dar atunci această abordare este ştiinţifică. Universul nu este nici cunoscut, nici necunoscut; însă ceea ce este necunoscut poate fi cunoscut într-o bună zi; el nu este incognoscibil: Universul devine un mister, doar când ochii privesc cu uimire, cu admiraţie.

Devi trece brusc de la o întrebare personală la una impersonală. Ea a întrebat: „*Care este realitatea ta*? „– şi apoi brusc: „*Ce este acest univers minunat*?"

Când forma dispare, iubitul devine universul, infinitul. Brusc Devi devine conştientă că ea nu întreabă despre Shiva; întreabă despre întreg universul. Acum Shiva a devenit întreg universul. Toate stelele se mişcă în el, întregul cer şi spaţiu sunt cuprinse de el. El este acum Principiul Suprem ce cuprinde totul – „marele conţinător, marele cuprinzător". Karl Jaspers l-a definit pe Dumnezeu în acest mod.

Când te cufunzi în iubire, într-o profundă şi intimă lume a iubirii, persoana dispare, forma dispare şi iubitul devine doar o uşă spre univers. Dacă curiozitatea ta este doar ştiinţifică, atunci poţi aborda lucrurile doar prin logică. Într-o asemenea stare de fapt trebuie să nu te gândeşti la ceea ce este fără de formă; atunci te mulţumeşti cu forma. Ştiinţa se ocupă mereu de forme. Mai întâi i se dă o formă definită şi apoi se începe cercetarea.

În iubire dacă există formă, atunci o astfel de iubire nu poate ajunge la final, nu se poate desăvârşi. Dizolvă

forma! Când lucrurile devin fără de formă, fără limite, când se topesc unele în altele, când întreg universul devine o unitate, de-abia atunci este un univers minunat.

Apoi Devi continuă. Legat de univers, ea întreabă: „*Ce constituie sămânţa*?” Acest univers minunat, fără de formă, de unde vine? De unde îşi are originea? Sau *nu* are o origine? Ce este sămânţa sa?

Cine centrează roata universală?

…Întreabă Devi. Această roată se-nvârte şi se-nvârte – într-un flux constant, într-o mare transformare. Dar cine centrează această roată? Unde este axul, centrul ce nu se mişcă?

Ce este această viaţă dincolo de formă ce pătrunde formele?

Cum putem pătrunde pe deplin dincolo de spaţiu şi timp, nume şi descrieri?

Lămureste-mi aceste îndoieli!

Accentul nu se pune pe întrebări, ci pe îndoieli: „*Lămureşte-mi aceste îndoieli*!” Asta este foarte important, foarte semnificativ. Dacă pui o întrebare intelectuală, tu aştepţi un răspuns definitoriu, care să-ţi rezolve problema. Dar Devi nu aşteaptă răspunsuri, ci o transformare a minţii ei, deoarece o minte plină de îndoieli va rămâne la fel, oricâte răspunsuri ar primi. Ţine minte: o minte plină de îndoieli va rămâne întotdeauna netransformată. Răspunsurile sunt nerelevante. Dacă îţi dau un răspuns şi tu ai o minte plină de îndoieli, atunci te vei îndoi şi de răspuns. Dacă îţi dau alt răspuns te vei îndoi şi de acesta. Mintea îndoielnică pune la orice un semn de întrebare.

Deci răspunsurile sunt fără de folos. Tu mă întrebi: „Cine a creat lumea?” şi eu îţi spun că „A” sau „X”. Atunci vei întreba: „Cine l-a creat pe A?” Deci adevărata problemă nu este cum să răspunzi la întrebări, ci cum să schimbi o minte îndoielnică, cum să creezi o minte care nu se îndoieşte – care este încrezătoare şi discriminativă.

Încă ceva… Când pui o întrebare, o poţi face din mai multe motive. Unul poate fi chiar acela de a avea o confirmare. Deja ştii răspunsul şi doar vrei să afli dacă

răspunsul tău este bun. Atunci întrebarea ta este falsă, nu este o întrebare. Sau poţi întreba ceva nu pentru a te transforma, ci doar dintr-o curiozitate exacerbată.

Mintea trăieşte prin întrebări. În minte întrebările răsar şi cad precum frunzele unui copac. Aceasta este natura minţii – aceea de a întreba. Nu contează ce întrebi, orice îi dai minţii, ea poate crea o întrebare. Este o maşină de întrebări. Dă-i orice şi va fragmenta acel lucru, va crea o mulţime de întrebări. Dacă i se răspunde unei întrebări, mintea va crea alte întrebări de pe urma răspunsului primit. Aceasta a fost întreaga istorie a filosofiei.

Bertrand Russell îşi aduce aminte că atunci când era copil se gândea că într-o zi va fi îndeajuns de matur pentru a înţelege toată filosofia şi va putea avea răspuns la toate întrebările sale. Apoi la 80 de ani afirma: „Acum pot spune că întrebările mele sunt tot acolo unde erau când am fost copil. Şi pe deasupra au mai apărut alte întrebări, datorită acestor teori i ale filosofiei. Când eram tânăr, spuneam că filosofia este o cercetare ce răspunde şi dezleagă întrebări esenţiale. Acum nu pot spune aşa ceva. Este doar o cercetare care generează la nesfârşit întrebări”.

O întrebare creează un răspuns, iar acesta la rândul lui alte întrebări. Problema constă în existenţa minţii îndoielnice. Devi spune: „Nu fi preocupat de întrebările mele. Eu am pus atât de multe întrebări: Care este realitatea ta? Ce este acest univers minunat? Ce constituie sămânţa? Cine centrează roata universală? Ce este viaţa dincolo de formă? Cum putem pătrunde pe deplin dincolo de timp şi spaţiu? Dar nu fi preocupat de ele. Clarifică-mi îndoielile. Eu întreb deoarece aceste îndoieli există în mintea mea. Te întreb doar ca să vezi cum este mintea mea, însă nu da prea multă atenţie întrebărilor. Răspunsurile nu mă vor mulţumi. Ceea ce am eu nevoie *este*… Lămu*reşte-mi aceste îndo*ieli

Şi cum pot fi clarificate îndoielile? Poate ajuta la asta chiar şi un răspuns? Există oare vreun răspuns ce poate clarifica îndoielile pe care le ai? Mintea este îndoiala. Nu mintea se îndoieşte, ci chiar ea este îndoiala! Până când

aceasta nu se dizolvă, îndoielile nu pot fi spulberate.

Shiva va răspunde. Răspunsurile sale sunt tehnici – cele mai vechi tehnici pe care le omenirea le cunoaşte. Dar le poţi numi şi cele mai noi, deoarece nimic nu li se mai poate adăuga. Sunt complete – 112 tehnici. Conţin în ele toate posibilităţile, toate căile de curăţare a minţii, de transcendere a ei. Nicio altă metodă nu se poate adăuga la aceste tehnici ale lui Shiva. Această *Vijnana Bhairava Tantra* este veche de cinci mii de ani. Nimic nu i se poate adăuga; nu există nicio posibilitate de a i se adăuga ceva nou. Este completă. Cea mai antică şi totuşi cea mai nouă. Veche precum dealurile – metodele sunt eterne – dar par la fel de noi precum o picătură de rouă în faţa soarelui, deoarece sunt atât de proaspete

Aceste 112 metode de meditaţie constituie întreaga ştiinţă de transformare a minţii. Le vom discuta una câte una. Vom urmări mai întâi să le înţelegem intelectual. Dar foloseşte-ţi intelectul ca pe un instrument şi nu ca pe un stăpân. Foloseşte-l ca pe un instrument pentru a înţelege ceva, nu-i permite să-ţi creeze bariere. Când vom începe să discutăm despre aceste tehnici înlătură-ţi trecutul, cunoaşterea şi orice fel de informaţii pe care le-ai acumulat. Dă-le la o parte – nu sunt decât ca praful de pe drum.

Vino la întâlnirea cu aceste metode având o minte proaspătă – plină de atenţie, bineînţeles, dar nu cu argumente. Şi nu crea greşita concluzia că o minte argumentativă este o minte alertă. Nu este, deoarece în momentul în care te pierzi în argumente ai pierdut atenţia, conştientizarea. Atunci tu nu mai eşti acolo.

Aceste metode nu aparţin vreunei religii. Ţine minte că ele nu sunt hinduse, aşa cum nici teoria relativităţii nu este evreiască. Radioul şi televiziunea nu sunt creştine. Nimeni nu spune: „De ce foloseşti electricitatea? Acesta este un lucru creştin, deoarece a descoperit-o un creştin”. Ştiinţa nu aparţine rasei sau religiei – iar tantra este ştiinţă. Deci ţine minte că ea nu este hindusă. Aceste tehnici sunt concepute de hinduşi, dar nu sunt hinduse.

Din această cauză nu sunt menţionate în ele niciun ritual religios. Nu este nevoie de niciun templu. Tu însuţi eşti îndeajuns ca templu. Tu eşti laboratorul; întregul experiment se va desfăşura în tine. Nu este nevoie de vreun crez sau cult sau credinţă.

Aceasta nu este religie, ci ştiinţă. Nu este nevoie de vreun crez. Nu este nevoie să crezi în Coran sau în Buddha. Nu, nu este nevoie de vreun crez anume. Este de ajuns să îndrăzneşti să experimentezi, doar curajul este îndeajuns; asta este frumuseţea. Un musulman poate să urmeze metodele acestea şi va afla sensurile profunde ale Coranului. Un hindus poate să practice şi va cunoaşte pentru prima dată ce sunt Vedele. Un jainist, un buddhist, oricine le poate urma; nu este nevoie să renunţe la religia lor. Tantra îi va mulţumi, îi va satisface indiferent de coloratura lor religioasă. Tantra îi va ajuta oricare ar fi calea lor.

Deci ţine minte; tantra este pură ştiinţă. Poţi avea orice religie – tantra nu se va atinge deloc de religia ta. Tantra spune că religia este o afacere socială, deci poţi aparţine oricărei religii; asta nu este important. Însă tu te poţi transforma şi această transformare se produce printr-o metodologie ştiinţifică. Când te îmbolnăveşti, de exemplu de tuberculoză, atunci nu mai are nicio importanţă dacă eşti hindus sau musulman. Tuberculoza rămâne indiferentă la hinduismul tău, la crezurile tale – politice, sociale sau religioase. Ea va trebui tratată ştiinţific. Nu există tuberculoză hindusă şi tuberculoză musulmană.

Tu eşti ignorant, te afli în conflict cu universul, dar eşti adormit. Aceasta este o boală, dar nu una obişnuită ci una spirituală. Această boală trebuie tratată de tantra. Crezurile tale nu sunt importante. Este cu totul altă poveste faptul că te-ai născut undeva anume şi că aparţii unei anumite religii. Religia ta este o problemă de opţiune, deci nu te agăţa de ea. Foloseşte metode ştiinţifice pentru a te transforma.

Tantra nu este foarte bine cunoscută. Şi chiar dacă este cunoscută, este neînţeleasă sau înţeleasă greşit. Cu

cât o ştiinţă este mai pură şi mai înaltă, cu atât mai mică este posibilitatea oamenilor de a o înţelege sau cunoaşte. Noi doar am auzit de teoria relativităţii. Se spune că doar 12 persoane au înţeles-o atunci când trăia Einstein. Din toată lumea doar 12 minţi au reuşit să o înţeleagă. Chiar şi pentru Einstein a fost dificil să facă pe altcineva să o pătrundă, deoarece este foarte subtilă, depăşeşte mintea obişnuită. Dar poate fi înţeleasă. Este nevoie de o cunoaştere tehnică, matematică; este nevoie de exerciţiu şi apoi poate fi înţeleasă. Însă tantra este şi mai dificilă, deoarece niciun exerciţiu sau antrenament nu va fi de mare folos. Doar transformarea integrală a fiinţei tale va fi de ajutor.

De aceea, tantra nu a putut fi înţeleasă de mase. Şi de multe ori, se întâmplă să crezi că ai înţeles. Poţi spune: „OK. Am înţeles” – doar pentru că nu poţi rămâne în suspensie, în neant, doar pentru a nu exista cu încă o necunoscută în viaţa ta.

În al doilea rând, când nu înţelegi un lucru începi să abuzezi de el, deoarece propria-ţi ignoranţă te sfidează, te insultă. Cum nu-l poţi înţelege! Tu? Tu să nu-l poţi înţelege? Asta-i imposibil! Trebuie să fie ceva în neregulă cu acel lucru, nu cu tine. Atunci începi să abuzezi de el, să vorbeşti fără sens şi să simţi totuşi că: „Acum totul este ok”.

Tantra nu a fost înţeleasă sau mai bine spus, a fost înţeleasă greşit. Este atât de profundă şi de pură încât era natural să se întâmple astfel. Deoarece tantra trece de dualitate, punctul ei de plecare este amoral.

Înţelege, te rog, aceste cuvinte: „moral”, „imoral”, „amoral”. Noi înţelegem moralitatea şi imoralitatea, dar ne este dificil când ceva este dincolo de ele, când este amoral.

Tantra este amorală. Priveşte-o în acest fel… Medicina este amorală; nu este nici morală nici imorală. Ea îl va ajuta şi pe hoţ şi pe criminal şi pe sfânt. Ea nu va face nicio diferenţă între hoţ şi sfânt. Nu va spune: „Acesta este un criminal aşa că-l voi pedepsi şi acesta este un sfânt, deci îl voi ajuta”. Medicina este un lucru ştiinţific,

este amorală.

Tantra este amorală. Tu eşti imoral pentru că ai o minte foarte tulburată. Deci tantra nu poate pune o condiţie, cum că trebuie să devii întâi moral şi apoi să o practici. Acest lucru este absurd, spune tantra.

Dacă cineva este bolnav şi are febră iar doctorul spune: „Mai întâi coboară-ţi febra; mai întâi fii sănătos şi de-abia atunci îţi pot da medicamente” – este ceva absurd. Însă se întâmplă şi aşa.

Un hoţ se duce la un sfânt şi spune: „Eu sunt un hoţ. Spune-mi cum să meditez”. Sfântul spune: „Mai întâi nu mai face asta. Cum poţi tu să meditezi dacă rămâi un hoţ?”

Un alcoolic îi spune: „Sunt alcoolic. Învaţă-mă cum să meditez”. Sfântul spune: „Prima condiţie este să renunţi la alcool şi de-abia atunci poţi medita”. Condiţionările devin ucigaşe. Un om este alcoolic sau un hoţ este imoral deoarece el are o minte tulburată, bolnavă. Acestea sunt efectele, consecinţele unei minţi bolnave, iar lui i se spune: „Mai întâi fă-te bine şi apoi poţi medita”. Dar atunci cine are nevoie de meditaţie? Meditaţia este medicină; este un medicament.

Tantra este amorală. Nu te întreabă cine eşti. Este îndeajuns că eşti un om. Eşti acceptat oricum eşti, oriunde eşti.

Alege o tehnică ce ţi se potriveşte, pune în ea toată energia pe care o ai şi nu vei mai fi acelaşi. Tehnicile reale, autentice vor fi mereu la fel. Dacă eu pun condiţii, acest lucru arată că am o pseudo-tehnică nu una adevărată – spun: „Mai întâi fă asta, apoi aia şi apoi...” Este ceva imposibil, acestea sunt nişte condiţii imposibile, deoarece un hoţ nu poate deveni peste noapte cinstit.

Un om lacom îşi poate schimba obiectul lăcomiei sale, dar astfel nu poate deveni nelacom. Tu îl poţi forţa sau el îşi poate impune nelăcomia, dar aceasta va fi o lăcomie diferită. Dacă i se promite raiul, poate chiar să încerce să fie nelacom. Dar chiar şi aceasta este lăcomie. Raiul, moksha, sat-chit-ananda – toate acestea vor fi obiecte ale noii sale lăcomii.

Tantra spune că nu poţi transforma un om până când nu îi dai tehnici autentice prin care să se transforme. Doar prin predică nimic nu se transformă. Şi aceasta o poţi vedea peste tot în lume. Despre tot ce vorbeşte tantra există în lume: atât de multă predică, morală, atât de mulţi preoţi şi predicatori – întreaga lume este plină de ei, însă eficienţa lor este aproape zero.

De ce se întâmplă acest lucru? Se va întâmpla la fel dacă şi spitalele vor ajunge pe mâna preoţilor şi predicatorilor. Şi vor începe să predice şi acolo. Vor face ca fiecare bolnav să simtă spusele lor: „Tu eşti vinovat! Tu ţi-ai creat boala; acum nu poţi decât să suferi”. Dacă predicatorii vor ajunge în spitale, oare ce se va întâmpla cu ele? Şi acestea vor fi la fel ca lumea pe care o vezi.

Predicatorii spun: „Nu fi mânios” – fără să dea vreo tehnică în acest scop. Şi noi am auzit acest lucru de atât de multe ori încât nici măcar nu mai reacţionăm: „Ce tot spui? Eu sunt furios iar tu îmi spui să nu fiu! Cum este posibil aşa ceva? Când sunt mânios înseamnă că eu sunt furia, supărarea iar tu îmi spui să nu fiu. Deci ar trebui să mă reprim pe mine însumi”.

Aceasta însă va crea şi mai multă mânie. Va crea vinovăţie – dacă încerc să mă transform şi nu reuşesc, acest lucru îmi va crea o stare de inferioritate. îmi va da un sentiment de vinovăţie că nu sunt capabil, că nu pot să-mi înving mânia.

Nimeni nu poate! Pentru aşa ceva ai nevoie de anumite instrumente, de anumite tehnici, deoarece mânia ta indică de fapt o minte bolnavă, o minte tulburată. Transformă această minte tulburată şi se va transforma şi mânia. Mânia doar arată ceea ce este înăuntru. Transformă interiorul şi atunci se va transforma şi exteriorul.

Deci tantra nu se preocupă de aşa-numita moralitate. A pune accentul doar pe moralitate nu e înţelept. Dacă vine cineva la mine, iar eu îi spun: „Renunţă la mânie, la sex, la una sau la alta” – atunci sunt inuman. Ce spun eu este ceva imposibil. Şi această imposibilitate îl va face pe

om să se simtă o fiinţă decăzută. El va începe să se simtă inferior; în ochii săi, în interior se va simţi josnic, degradat. Dacă încearcă imposibilul, cu siguranţă va da greş. Iar când va da greş, va fi convins că este păcătos.

Predicatorii au convins întreaga omenire că oricine este păcătos. Pentru ei acest lucru este util, deoarece dacă nu ai fi convins de aceasta atunci profesiunea lor nu ar mai putea exista. Trebuie să fii convins că eşti păcătos; doar atunci pot prospera bisericile, templele, moscheele. Vinovăţia ta este fundamentul tuturor marilor biserici. Cu cât te simţi mai vinovat, cu atât vei ridica mai multe biserici. Ele sunt construite pe vinovăţia ta, pe păcatul fiecăruia, pe complexul tău de inferioritate. Astfel, ei au creat un om inferior.

Tantra nu se ocupă de aşa-zisa ta moralitate, de prejudecăţi, – etc. Asta însă nu înseamnă că tantra spune să fii imoral – nu! Tantra nu este interesată de moralitate, dar totuşi nu spune să fii imoral. Ea oferă tehnici ştiinţifice pentru transformarea minţii şi odată ce mintea este transformată şi caracterul va fi transformat. Datorită acestei atitudini amorale, tantra nu a putut fi tolerata de aşa-zişii sfinţi; toţi aceştia au fost împotriva ei deoarece, dacă ea s-ar fi afirmat, atunci tot acest non-sens ce se produce în numele religiei ar fi încetat să mai existe…

Creştinismul a luptat foarte mult împotriva progresului ştiinţific. De ce? Pentru că dacă există progres în lumea materială, atunci nu va trece mult până când ştiinţa va pătrunde şi în lumea psihologiei şi în cea spirituală. Creştinismul a luptat împotriva progresului ştiinţific, deoarece odată ce poţi influenţa materia cu ajutorul tehnicii, va veni timpul când se va putea transforma şi mintea cu ajutorul tehnicilor – deoarece mintea nu este altceva decât materie subtilă.

Aceasta este ceea ce afirmă tantra: că mintea nu este altceva decât materie subtilă, ce poate fi transformată. Şi odată ce ai o minte diferită vei descoperi şi o lume diferită, deoarece tu priveşti prin minte. Lumea pe care o vezi, o vezi în funcţie de tipul de minte pe care-l ai în prezent.

Transformă-ţi mintea şi când vei privi vei vedea o lume diferită. Iar dacă nu mai există minte… şi acesta este scopul tantrei, să descopere starea în care nu mai există mintea, atunci priveşti lumea fără vreun mediator. Când acest mediator nu mai există, atunci întâlneşti Realul, deoarece nu mai există nimic între tine şi Real. În acel moment, nimic nu mai poate fi distorsionat.

Tantra spune că acolo unde nu este minte, este starea de *bhairava* – de nonminte. Pentru prima oară priveşti lumea exact aşa cum este ea. Dacă ai o minte, vei crea o lume; o vei impune, o vei proiecta. Deci mai întâi transformă mintea şi apoi treci de la minte la non-minte. Iar aceste 112 metode pot ajuta pe fiecare să realizeze acest lucru. O metodă anume poate că nu îţi este de folos. Din această cauză, Shiva dăruieşte mai multe tehnici. Alege oricare metodă simplă ce ţi se potriveşte. Nu este dificil să o recunoşti pe cea potrivită ţie.

Noi vom urmări să înţelegem fiecare metodă şi de asemenea cum să alegi o metodă care îţi este potrivită şi care să-ţi poată transforma mintea. Această înţelegere intelectuală este cerinţa de bază, dar nu este finalul. Din ceea ce spun aici, încearcă ce simţi că este potrivit pentru tine.

În această perioadă voi vorbi în fiecare zi despre aceste metode. Nu trebuie decât să le încerci. Joacă-te cu ele – du-te acasă şi încearcă-le. Când dai peste metoda potrivită vei şti că ai găsit-o. Ceva explodează în tine şi vei şti că: „Aceasta este metoda potrivită”. Dar este nevoie de efort şi poate vei fi surprins că, într-o zi anume, vei observa că o anumită metodă s-a agăţat de tine precum o gripă.

Deci în timp ce eu vorbesc aici, tu în paralel te poţi juca cu aceste metode. Spun să te joci deoarece nu trebuie să fii prea serios. Doar joacă –te! Una din ele ţi se va potrivi. Dacă se petrece acest lucru, atunci fii serios şi pătrunde profund, intens, sincer în ea cu toată energia şi mintea ta. Dar înainte de asta doar joacăte.

Am descoperit că mintea este deschisă când te joci,

iar când eşti serios este închisă. Deci joacă-te. Nu fi foarte serios, doar joacă-te. Iar aceste metode sunt simple, te poţi juca cu ele.

Alege o metodă şi joacă-te cu ea cel puţin trei zile. Dacă vei avea un sentiment de afinitate, de bună dispoziţie, dacă simţi că este pentru tine, atunci fii serios cu ea. În acel moment uită de alte metode, nu te mai juca cu alte tehnici. Rămâi timp de trei luni doar la cea pe care ai ales-o, cel puţin trei luni de zile. Miracolele sunt posibile. Singura problemă este că tehnica trebuie să fie pentru tine. Dacă ea nu este îţi este potrivită, atunci nu se va întâmpla nimic. O vei putea practica timp de vieţi întregi, dar nu se va întâmpla nimic. Dacă este potrivită pentru tine, atunci chiar şi trei minute sunt suficiente pentru transformare.

Aceste 112 metode se pot dovedi a fi o experienţă miraculoasă sau pot însemna doar o conferinţă – totul depinde doar de tine. Eu voi descrie fiecare metodă din cât mai multe unghiuri posibile. Dacă simţi o afinitate pentru vreuna dintre ele, joacă-te cu ea timp de trei zile. Iar dacă simţi că îţi este potrivită, continuă cu ea trei luni.

Viaţa este un miracol. Dacă nu i-ai cunoscut misterul, asta arată că nu ştii tehnica prin care să te apropii de viaţă.

Shiva propune 112 metode. Acestea sunt toate metodele posibile. Dacă nu ţi se potriveşte nimic şi niciuna dintre ele nu îţi dă sentimentul că ar fi pentru tine, atunci nu mai există altă metodă – ţine minte acest lucru.

Dar aceste 112 metode sunt pentru într ea ga umanitate – pentru toate epocile ce au venit şi pentru toate ce vor veni. Niciodată nu a fost şi nici nu va fi cineva care să poată spune: „Dintre toate aceste 112 metode, niciuna nu îmi este de folos”. Imposibil! Aşa ceva este imposibil!

În acest tratat au fost luate în atenţie fiecare tip de minte. Fiecărui tip posibil de minte i s-a dat o tehnică în tantra. Sunt multe tehnici pentru tipuri de oameni ce nu există în prezent; ele sunt pentru viitor. Multe tehnici sunt pentru oameni ce nu mai există astăzi; acestea au fost

bune în trecut. Dar nu-ţi fie frică. Sunt multe metode şi pentru tine.

Aşa că vom începe această călătorie de mâine.

2. CALEA YOGA ŞI CALEA TANTRA

2. X.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Care este diferenţa dintre tantra şi yoga?

2. Cum poţi să găseşti tehnica potrivită pe calea devoţiunii?

3. Cum poţi afla dacă tehnica practicată va fi încununată de succes?

1. Care este diferenţa între tantra şi yoga? Sunt acestea la fel?

Tantra şi yoga sunt conceptual diferite. Dar ele ajung în final la acelaşi punct; căile lor nu sunt numai diferite, dar şi aparent contrare. Deci trebuie înţeles acest lucru foarte clar. Procesul yoga este de asemenea o metodologie, o tehnică. Yoga nu este filosofie. La fel ca şi tantra, yoga depinde de acţiune, de metodă, de tehnică. Acţiunea duce şi în cazul yoga la Existenţă, însă procesul diferă. În yoga trebuie să lupţi; este o cale a luptătorilor. Pe calea tantrei nu trebuie să lupţi absolut deloc. Dimpotrivă, poţi să fii indulgent – dar deplin conştient.

Yoga este lupta însoţită de conştientizare; tantra este indulgenţă însoţită de conştientizare.

Tantra spune că oricum eşti, Realitatea Ultimă nu îţi este opusă. Este o creştere; poţi creşte şi poţi fi acea realitate. Nu există nicio opoziţie între tine şi realitate. Tu eşti o parte din ea şi deci nu este nevoie de vreo luptă sau conflict. Trebuie să îţi descoperi şi să-ţi trezeşti natura interioară; trebuie să foloseşti ceea ce ai pentru a trece dincolo. /V

In yoga trebuie să lupţi cu tine pentru a trece dincolo. I n yoga, lumea şi *moksha* – tu aşa cum eşti şi ce poţi deveni – sunt două lucruri complementare. Luptă, conştientizează şi dizolvă-te pentru a putea atinge ceea ce în prezent nu eşti, dar ceea ce poţi deveni. A trece dincolo înseamnă moarte pentru yoga. Trebuie să mori faţă de

fiinţa ta şi să renaşti complet transformat.

În ochii tantrei, yoga este conflictuală. Trebuie să lupţi împotriva tendinţelor inferioare – instinctelor, dorinţelor. Tantra spune să te accepţi aşa cum eşti. Este o profundă acceptare. Nu crea-o ruptură între tine şi real, între lume şi nirvāṇa. Nu crea niciun fel de ruptură. Pentru tantra nu există nicio ruptură; nu este nevoie de moarte. Pentru renaşterea ta nu este necesară vreo mortificare – mai degrabă o transcendere. Iar pentru această transcendere foloseşte-te pe tine însuţi aşa cum eşti în acest moment.

De exemplu, sexul există în tine, este energia ta de bază – energia prin care te naşti şi cu care te naşti. Celulele de bază ale fiinţei tale şi ale corpului sunt sexuale, aşa că mintea se învârte în permanenţă în jurul sexului. În yoga trebuie să te lupţi cu această energie. Iar prin luptă nu faci altceva decât să creezi un centru diferit în tine. Cu cât lupţi mai mult, cu atât devii mai integrat în acel centru străin. Atunci sexul nu este centrul tău. Luptând cu sexul – conştient, bineînţeles – vei crea în tine un alt centru de existenţă, o nouă cristalizare. Atunci sexul nu va fi energia ta. Vei crea o nouă energie care să lupte cu sexul. În fiinţa ta va apărea o energie diferită şi un centru de existenţă diferit.

În tantra chiar trebuie să foloseşti energia sexuală. Nu lupta cu ea, sublimeaz-o. Nu te gândi la ea ca la un duşman, fii prietenos. Este energia ta. Nu este rea. Fiecare energie poate fi folosită pentru sau împotriva ta. Poţi face din ea o stâncă de netrecut sau o treaptă pe care să păşeşti mai departe. Poate fi folosită. Utilizată în mod corect devine un prieten; folosită greşit devine un inamic. Însă ea nu este niciuna nici alta. Energia este doar naturală. Modul greşit în care omul obişnuit foloseşte sexul, face ca acesta să devină un inamic şi energie îl va distruge; el o risipeşte şi se risipeşte odată cu ea.

Yoga are altă viziune – opusă minţii obişnuite. Mintea obişnuită este distrusă datorită propriilor ei dorinţe, de aceea yoga spune să opreşti dorinţele. Luptă-te cu dorinţa

şi creează o stare în care să fii fără dorinţă.

Tantra spune să fi conştient de dorinţă; nu crea lupte. Mişcă-te în dorinţă pe deplin conştient şi când faci aceasta, atunci o vei transcende.

Eşti în ea şi totuşi nu eşti în ea. Treci prin ea, dar tu continui să rămâi un spectator.

Yoga atrage mulţi oameni, deoarece ea luptă împotriva minţii obişnuite şi limbajul din yoga poate fi foarte uşor de înţeles pentru o minte obişnuită. Tu ştii cum sexul te distruge – cum te-a distrus şi cum te-ai învârtit în jurul lui ca un sclav, ca o marionetă. Cunoşti lucrurile acestea prin propria ta experienţă. Deci când yoga spune luptă împotriva lui, înţelegi imediat ce spune. De aceea yoga atrage.

Tantra nu poate să atragă la fel de uşor. Pare dificil: cum să pătrunzi în dorinţă fără a fi copleşit de ea? Cum să te afli în actul sexual deplin conştient? Mintea începe să se teamă. Pare periculos. Nu înseamnă că în realitate este ceva periculos; ori ce cunoşti despre sex creează această frică în tine. Te cunoşti pe tine, tu ştii cum să te păcăleşti. Ştii foarte bine că mintea este şmecheră. Te poţi afla în sex sau în orice altceva şi te poţi păcăli că te mişti pe deplin conştient. Din această cauză, simţi pericolul.

Pericolul nu se află în tantra, ci în tine. Şi aceasta datorită minţii obişnuite, minţii înfometate de sex ce reprimă sexul. Deoarece mintea obişnuită are o idee cu totul eronată în privinţa sexului, reprimarea lui te poate atrage. Bineînţeles că într-o umanitate mai bună, când sexul va fi sănătos – normal, natural – ar fi fost altfel. Noi nu suntem normali şi naturali. Suntem absolut anormali, nesănătoşi, chiar de-a dreptul nebuni. Dar nu simţim acest lucru deoarece toţi sunt la fel ca noi.

Nebunia este atât de normală încât a nu mai fi nebun poate părea anormal. Un Buddha, un Iisus este anormal, dacă se află în mijlocul nostru. Ei nu fac parte dintre noi. Această „normalitate” este o boală. Această minte „normală” a creat atracţia pentru exacerbarea şi pervertirea sexualităţii. Iar dacă consideri sexul ca pe ceva

normal, natural – fără nicio filosofie pentru sau împotrivă – dacă îl accepţi precum îţi accepţi mâinile sau ochii, dacă îl accepţi în totalitate ca pe un lucru natural, atunci tantra te va atrage. Şi de-abia atunci, tantra poate fi folositoare pentru cei mulţi.

Însă vor veni şi zilele tantrei. Mai devreme sau mai târziu ea va contamina masele deoarece pentru prima dată timpul a devenit propice – propice pentru a considera sexul ca pe un lucru natural. Este posibil ca explozia să vină din Occident, deoarece Freud, Jung, Reich au pregătit deja terenul. Ei nu au ştiut nimic de tantra, dar au pregătit terenul pentru evoluţia ei. Psihologia occidentală a ajuns la concluzia că fundaţia bolii omului este înrădăcinată în sex, nebunia omului este datorată sexului.

Deci, până când nu este eliminată această înţelegere greşită a sexualităţii, omul nu poate deveni normal, natural. Omul a greşit doar datorită atitudinii sale faţă de sex. Nu este necesară niciun fel de atitudine. De-abia atunci eşti natural. Ce atitudine ai fată de ochii tăi? Sunt ei divini sau satanici? Eşti în favoarea sau împotriva lor? Nu, nu ai nicio atitudine! De aceea ochii sunt normali.

Dar încearcă să iei o atitudine – gândeşte-te că ochii sunt răi. Atunci vei începe să ai dificultăţi cu vederea. Atunci vederea va avea aceleaşi probleme ca şi sexul. Atunci tu vei dori să vezi, vei tânji după vedere. Dar când vei vedea te vei simţi vinovat. Ori de câte ori vei privi vei simţi că greşeşti, că ai făcut ceva rău, că ai păcătuit. Ai dori să-ţi distrugi instrumentul vederii; ai vrea să-ţi distrugi ochii. Şi cu cât doreşti mai mult să-i distrugi, cu atât te vei concentra mai mult asupra lor. Astfel, vei începe o activitate foarte absurdă: vei dori să vezi din ce în ce mai mult şi simultan te vei simţi din ce în ce mai vinovat. Acelaşi lucru s-a întâmplat şi cu centrul sexual.

Tantra spune că pentru a putea evolua spiritual trebuie să te accepţi aşa cum eşti. Aceasta este temelia tantrei – acceptarea totală. Şi doar aşa poţi creşte. Astfel poţi utiliza toate energiile care există în tine. Cum le poţi folosi? Acceptă-le, apoi află ce sunt aceste energii – ce este

energia sexuală? Cunoaştem multe despre sex, dar ştim doar de la alţii. Noi am trăit actul sexual, dar am trecut prin el având o minte vinovată, cu o atitudine reprimatoare, în grabă. Trebuia să facem ceva pentru a deveni liniştiţi, pentru a ne elibera de povară. Actul sexual al omului modern nu este un act de iubire. Tu nu eşti fericit în el, dar totuşi nu poţi renunţa la el. Cu cât încerci mai mult să-l părăseşti, cu atât devine mai atractiv. Cu cât vrei să-l negi mai mult, cu atât simţi că te atrage şi te invită mai puternic.

Nu îl poţi nega, această atitudine de negare, de distrugere, de fapt distruge chiar mintea, chiar conştienţa, atenţia, chiar senzitivitatea care îl poate înţelege. Şi astfel, sexul continuă să existe fără niciun fel de senzitivitate în el. Atunci nu îl poţi înţelege. Doar o profundă senzitivitate poate înţelege; doar o profundă simţire poate înţelege. Poţi înţelege sexul doar dacă te mişti în el precum un poet printre flori – doar atunci! Dacă te simţi vinovat faţă de flori, poţi trece prin grădină, dar vei trece cu ochii în pământ. Şi astfel vei fi grăbit, vei fi într-o goană nebunească. Trebuie să ieşi repede afară din grădină. Atunci cum vei putea fi atent, conştient?

Aşa că tantra spune: acceptă-te necondiţionat. Tu eşti un mare mister, un cumul al multor energii multidimensionale. Acceptă-le şi mişcă-te împreună cu fiecare energie într-o profundă senzitivitate, cu conştienţă, iubire, înţelegere şi armonie. Mişcă-te cu ea! În acest mod, fiecare dorinţă devine un vehicul prin care poţi trece mai departe. Fiecare energie devine un ajutor. Şi atunci, chiar această lume devine nirvāṇa, chiar acest corp este un loc sfânt, un templu sacru.

Yoga este negare; tantra este afirmare. Yoga raţionează în termeni de dualitate – acesta este şi înţelesul cuvântului „yoga”. El înseamnă „uniune”, „fuziune”, adică să combini două lucruri, să „înnozi” două lucruri. Dar dualitatea încă există. Tantra spune că nu există dualitate. Dacă există, atunci tu nu le poţi împreună decât după un efort îndelungat. Şi oricum le-ai pune împreună, ele vor

rămâne tot separate şi lupta va continua, atâta timp cât dualismul va persista.

Dacă lumea şi divinul sunt separate, atunci ele nu pot fi puse împreună. Dacă acestea nu sunt diferite, dacă nu sunt două, dacă ele doar par două, de-abia atunci ele pot fi unul. Dacă corpul şi sufletul sunt două, ele nu vor putea fi puse împreună. Dacă tu şi Dumnezeu sunteţi diferiţi, atunci nu mai există nicio posibilitate de a vă uni. Veţi rămâne doi, veţi rămâne separaţi.

Tantra spune că nu există dualitate – este doar o aparenţă. Deci de ce să ajuţi această aparenţă să persiste? Tantra întreabă: de ce sprijini această iluzie să persiste, sau chiar să crească? Dizolvă această iluzie chiar în acest moment! Fii unul! Prin acceptare devii unu, nu prin luptă. Acceptă lumea, acceptă corpul, acceptă tot ce-i este inerent lui. Nu crea un centru diferit în tine; pentru tantra acest centru diferit este chiar ego-ul. Nu crea un ego. Doar fii atent, conştient la cum eşti, la ce eşti. Dacă lupţi, atunci ego-ul va apărea.

Tantra spune: nu lupta! Astfel nu i se dă ego-ului nicio posibilitate de existenţă. Dacă înţelegem tantra, vor începe să apară multe probleme, deoarece pentru noi a nu lupta înseamnă doar a fi indulgent. Pentru noi, a nu lupta înseamnă indulgenţă. Atunci începem să ne temem. Am fost indulgenţi timp de vieţi întregi şi nu am ajuns nicăieri. Dar pentru tantra indulgenţa nu este înţeleasă în acelaşi mod cum o înţelegem noi. Ea spune fii indulgent, dar conştient.

Dacă eşti supărat... tantra nu va spune să nu fii supărat. Va spune să fii supărat sau mânios din toată inima, dar în acelaşi timp fii conştient Tantra nu este împotriva mâniei, însă este împotriva adormirii spirituale, a inconştienţei spirituale. Fii conştient şi fii mânios. Şi acesta este secretul metodei – dacă eşti conştient, mânia se va transforma: ea devine compasiune. Tantra spune că mânia nu este inamicul tău; ea de fapt este compasiune sub forma unei seminţe. Aceeaşi mânie, aceeaşi energie, va deveni compasiune.

Dacă lupţi cu ea, atunci nu va exista nicio posibilitate de transformare a sa. Dacă reuşeşti să o suprimi vei fi un om mort. Atunci nu va mai exista mânia, dar nici compasiunea, deoarece doar mânia poate fi transformată în compasiune. Dacă reuşeşti să suprimi, să reprimi – ceea ce este imposibil să faci în totalitate – atunci nu va mai exista sex, dar nici iubire, deoarece atunci când sexul este mort nu mai există vreo energie ce poate creşte pentru a se transforma în iubire. Deci vei fi fără sex, dar şi fără iubire. Şi astfel pierzi totul, deoarece fără iubire nu există divinit ale, nu există eliberare şi libertate.

Tantra spune că energiile se pot transforma. Se poate spune că dacă eşti împotriva lumii, atunci acolo nu mai există nirvāṇa – deoarece această lume trebuie transformată în nirvāṇa. Atunci vei fi împotriva energiilor fundamentale ce constituie sursa ta de existentă.

Alchimia tantrică spune: nu lupta, fii prietenos cu toate energiile ce ţi se dăruiesc. Urează-le un bun venit călduros. Simte-te satisfăcut şi recunoscător că eşti mânios, că ai energie sexuală, că doreşti. Fii recunoscător, deoarece acestea sunt surse ascunse care pot fi transformate, deschise, dezvăluite. Şi atunci când energia sexuală este transformată ea devine iubire. Otrava, veninul este pierdut, urâţenia este pierdută.

Sămânţa este urâtă, dar când se trezeşte la viaţă ea creşte şi înfloreşte. Atunci apare frumuseţea. Nu arunca această sămânţă pentru că atunci arunci şi florile. Ele încă nu există, nu sunt încă manifestate astfel ca tu să le vezi. Sunt nemanifestate, dar există. Foloseşte această sămânţă în aşa fel încât să ajungi la florile ei. Deci, mai întâi permite-i acceptării să apară, înţelegerii senzitive şi a conştienţei. Doar atunci poate apare cu adevărat indulgenţa.

Încă un adevăr descoperit de tantra: orice consideri ca fiind duşmanii tăi – sexul, lăcomia, mânia, ura, orice – însăşi atitudinea aceasta îi face inamici ai tăi. Aceste energii consideră-le ca fiind daruri divine şi apropie-te de ele cu o inimă foarte recunoscătoare. De exemplu, tantra a

dezvoltat multe tehnici de transformare a energiei sexuale. Apropie-te de sex ca şi cum te-ai apropia de un templu al divinului. Apropie-te de actul sexual ca şi cum ar fi o rugăciune, ca şi cum ar fi o meditaţie. Simte să cralitatea sa. De aceea în Khajuraho, în Puri, în Konarak, fiecare templu de acolo are sculptate nenumărate ipostaze ale *maithuna-ei* sau ale actului sexual. A sculpta aşa ceva pe pereţii templelor pare ilogic, în special pentru creştinism, islamism, jainism. Pare contradictoriu, de neconceput.

Ce poate avea de-a face actul sexual cu un templu închinat lui Dumnezeu? Pe pereţii exteriori ai templelor din Khajuraho este sculptat fiecare tip posibil de act sexual. De ce? Aşa ceva nu poate exista, nu poate avea nimic de-a face cu templele, cel mult poate exista în mintea noastră. Creştinismul nu poate concepe o biserică cu sculpturi ca cele din Khajuraho. Imposibil!

Hinduşii de astăzi se simt şi ei vinovaţi de aceste sculpturi, asta deoarece hinduşii de astăzi sunt modelaţi după creştini. Ei sunt „hindocreştini” – şi asta este mai rău decât să fii doar creştin, pentru că a fi un creştin este bine, dar să fii hindo-creştin este ciudat.

Ei se simt vinovaţi. Un conducător hindus, Purshottamdas Tandon, a propus chiar să se dărâme aceste temple, pentru că ele nu par să ne aparţină nouă. Şi într-adevăr, nu par să ne aparţină, deoarece tantra nu mai există de secole în inimile noastre. Ea nu a fost un curent principal. Yoga a fost curentul principal şi, pentru yoga, Khajuraho este ceva de neînţeles.

Tantra spune să te apropii de actul sexual ca şi cum ai intra într-un templu divin. De aceea au fost pictate acele acte sexuale pe templele divine. Tantricii au spus să te apropii de sex ca de un templu. Iar de un templu să te apropii ca şi cum te-ai apropia de fiinţa iubită în timpul unei fuziuni amoroase; în acest mod ele devin asociate în mintea ta.

Atunci vei putea simţi că lumea şi divinul nu sunt decât unul. Ele nu sunt antagonice, nu sunt două elemente ce se luptă în continuu, ci sunt doi poli ce se ajută unul pe

celălalt. Şi ele pot exista doar datorită acestei polarităţi. Dacă această polaritate se pierde, atunci şi lumea se va distruge. Deci vezi în totul unitatea. Nu observa doar polii opuşi, ci vezi şi curentul interior ce îi face să fie unul.

Pentru tantra totul este sacru. Ţine minte că, pentru tantra, totul este sfânt; nimic nu este păcătos. Priveşte astfel: pentru o persoană nereligioasă, totul este profan; pentru aşa-zisele persoane religioase unele lucruri sunt sfinte, altele nu.

Pentru tantra totul este sfânt.

Un misionar creştin era lângă mine acum câteva zile şi mi-a spus: „Dumnezeu a creat lumea".

Eu l-am întrebat: „Cine a creat păcatul?"

„Diavolul" – spuse el.

Şi l-am întrebat în continuare: „Şi pe diavol cine l-a creat?"

Atunci a trebuit să recunoască: „Bineînţeles că Dumnezeu l-a creat pe diavol".

Diavolul creează păcatul şi Dumnezeu îl creează pe diavol. Atunci cine este adevăratul păcătos – diavolul sau Dumnezeu? Concepţiile dualiste întotdeauna conduc la astfel de absurdităţi. Pentru tantra, diavolul şi Dumnezeu nu sunt doi.

Pentru tantra, nu există nimic ce poate fi numit „diavol", totul este divin şi sacru. Şi acesta pare a fi cel mai profund punct de vedere existent. Dacă totul este profan în lume, atunci de unde ar veni păcatul?

Deci nu sunt decât două alternative. Prima, aceea a unui ateist care spune că totul este profan. Nu este nimic în neregulă cu această atitudine. El este de asemenea un non-dualist; el nu vede în lume decât nesfintenie.

Apoi există alternativă tantrei, care spune că totul este sacru, sfânt. Aceasta este tot non-dualistă. Dar între aceste două alternative există acele persoane aşa-zis religioase, care de fapt nu au nimic de-a face cu religia. Ele nu sunt nici religioase, nici nereligioase, deoarece se află întotdeauna în conflict. Întreaga lor teologie doreşte doar să facă opusurile să se întâlnească iar acestea nu se

pot întâlni.

Dacă un singur atom din această lume ar fi nesfânt, atunci întreaga lume ar deveni nesfântă, altfel cum ar putea acel singur atom exista într-o lume sfântă? Cum ar putea fi altfel? Acel atom este sprijinit şi susţinut de totul; pentru a exista el trebuie susţinut de tot ce există.

Şi dacă acest element nesfânt este suportat de toate elementele sfinte, atunci care mai este diferenţa dintre ele? Deci, ori lumea este în totalitate sfântă ori este total nesfântă; nu există cale de mijloc.

Tantra spune că totul este sfânt, iar noi nu putem înţelege acest lucru. Acesta este cel mai profund punct de vedere non-dual – dacă îl putem numi astfel. Dar nu putem, deoarece orice punct de vedere este dual. Definiţia pe care o dă tantra nu este un punct de vedere, deoarece nu este împotriva la nimic. Este o unitate simţită, o unitate trăită.

Acestea sunt două căi: yoga şi tantra. Tantra nu ne mai poate atrage datorită minţilor noastre bolnave şi şubrezite. Dar pentru oricine este sănătos în interior şi nu se află în haos, tantra va fi foarte atrăgătoare. Doar el poate înţelege ce este tantra.

Ţine minte, în ultimă instantă mintea ta este cea care face totul să pară atractiv sau ne-atractiv. Tu eşti cel ce deţii factorul de decizie.

Eu nu spun că nu te poţi realiza prin yoga. Acest lucru este posibil, dar nu prin yoga actuală. Din nefericire, cu câteva rare excepţii, yoga actuală atât de răspândită nu este adevărata yoga, ci o interpretare a ei dată de minţile bolnave. Yoga este o cale autentică de realizare, dar acest lucru este posibil doar când mintea este sănătoasă, când nu este bolnavă sau tulburată. Atunci yoga are altă faţetă, ia o formă diferită.

De exemplu, Mahāvīra urma calea yoga, dar el nu suprima sexul. El l-a cunoscut, s-a bucurat de sex, însă pentru Mahāvīra la un anumit moment sexul a devenit nefolositor pentru că l-a transcens. Buddha a urmat yoga, dar şi el a trăit în lume şi a cunoscut sexul – nu a luptat cu acesta.

Odată ce ai cunoscut un lucru devii eliberat de el. Acel lucru va cădea precum frunzele lipsite de viaţă. Dar aceasta nu este renunţare şi nici luptă. Priveşte faţa lui Buddha – nu arată ca cea a unui luptător. El nu a luptat. Este atât de relaxat; faţa sa este chiar simbolul relaxării… al nonluptei.

Priveşte-i pe aşa-zişii yoghini. Pe faţa lor se poate citi încrâncenarea, lupta. În interiorul lor există multă agitaţie – de fapt stau pe nişte vulcani gata să erupă. Te poţi uita în ochii şi pe feţele lor şi vei observa acest lucru.

În interiorul lor şi-au ascuns şi reprimat toate bolile; nu le-au depăşit.

Într-o lume sănătoasă, unde oricine şi-ar trăi viaţa în mod autentic, individual, neimitând pe alţii, ci trăindu-şi viaţa în felul său, ambele căi sunt posibile. Un astfel de om poate învăţa ceea ce înseamnă o profundă senzitivitate care transcende dorinţa; el poate ajunge la un punct unde toate dorinţele vor deveni nefolositoare şi vor dispărea. Yoga poate conduce la Suprem, dar eu consider că acest lucru se va putea produce doar în cadrul unei lumi care să înţeleagă valoarea extraordinară a tantrei. Noi avem nevoie de o minte sănătoasă, de un om natural. Într-o astfel de lume, unde există un om natural, tantra şi yoga vor conduce la transcenderea dorinţelor.

În aşa-zisa societate de astăzi, nici yoga şi nici tantra nu pot face aşa ceva, deoarece dacă alegem yoga nu o facem pentru că dorinţele noastre nu ar mai fi de ajutor – nu! Ele sunt încă pline de sens; nu sunt eliminate de la sine. Noi trebuie să forţăm acest lucru să se producă. Dacă alegem yoga, o facem pentru a suprima. Dacă alegem tantra, o facem într-un mod viclean, pentru a avea o scuză de a ne satisface plăcerile.

Deci, într-o minte nesănătoasă nici yoga, nici tantra nu poate face nimic. Ambele vor conduce la decepţii. La început este necesară o minte sănătoasă. În special o minte sănătoasă sexual.

Atunci nu va fi greu de ales o cale. Poţi alege ori tantra ori yoga.

Există două tipuri fundamentale de oameni: bărbat şi femeie. Nu mă refer la biologic, ci psihologic. Pentru cei ce sunt, psihologic, bărbaţi – agresivi, impulsivi, extrovertiţi – calea lor este yoga. Pentru celălalt tip – cei ce sunt receptivi, pasivi, non-violenţi – tantra este calea lor. Deci poţi nota: pentru tantra, Mama Kali, Tara şi alte *devii*, *bhairavi* – zeităţi feminine – sunt foarte semnificative. În yoga nu vei auzi niciodată menţionată vreo zeitate feminină. Tantra are zeităţi feminine; yoga are zei masculini. Yoga înseamnă energie îndreptată spre exterior; tantra este energie orientată spre interior.

Deci poţi spune în termeni psihologici că tantra este introvertită, iar yoga extravertită. Aşadar depinde de personalitate. Dacă ai o personalitate introvertită, atunci lupta nu este pentru tine; dacă ai o personalitate extrovertită atunci eşti pregătit pentru luptă.

Nu spun că yoga nu te poate ajuta. Eu pun mai mult accent pe tantra doar pentru că noi încercăm în aceste şedinţe să înţelegem ce este ea.

2. Pe calea devoţiunii fiind, cum poate căutătorul să aleagă tehnica care i se potriveşte din cele 112?

Pe cale voinţei sunt necesare metodele – acestea 112. Pe calea devoţiunii, devoţiunea în sine este metoda şi nu există alta. Ţine minte acest lucru. Toate metodele sunt ne-devoţionale, deoarece prin metodă înseamnă să depinzi de tine însuţi. Poţi face ceva; tehnica există, deci o poţi face. Pe calea devoţiunii tu nu mai exişti, deci nu poţi face nimic. Ai trecut deja la final: te-ai predat. Pe calea devoţiunii, devoţiunea este singura metodă.

Toate aceste 112 metode necesită o voinţă puternică; ele cer ca tu să faci ceva. Îţi poţi manipula energia, o poţi echilibra, poţi crea un centru în haosul ce există în tine. Faci ceva. Efortul tău este necesar, este cerut. Pe calea devoţiunii se cere un singur lucru – să te abandonezi în totalitate. Noi vom pătrunde profund în aceste 112 metode, dar este bine să spunem câte ceva şi despre devoţiune, deoarece ea nu este descrisă.

În aceste 112 metode nu vei găsi nimic despre

devoţiune. De ce nu a spus Shiva nimic despre ea? Deoarece nu se poate spune nimic despre ea. Bhairavi, Devi însăşi, nu l-a atins pe Shiva prin vreo metodă. Ea doar s-a dăruit, s-a predat. Acest lucru trebuie ţinut minte. Devi nu pune aceste întrebări pentru ea, ci pentru întreaga umanitate. Ea a ajuns la Shiva. Se află deja în poala sa, este deja îmbrăţişată de el. Ea a devenit una cu el, dar totuşi mai întreabă.

Deci ţine minte că nu întreabă pentru ea, nu are nevoie, întreabă pentru întreaga umanitate.

Însă dacă ea este la fel ca Shiva, de ce îl mai întreabă pe el? Nu ar putea ea să vorbească întregii umanităţi? Devi s-a realizat prin calea devoţiunii, ea nu ştie altă metodă. S-a realizat prin iubire; iubirea este îndeajuns, iubirea nu are nevoie de altceva. Ea s-a realizat prin iubire şi nu cunoaşte nimic despre alte metode sau tehnici. De aceea întreabă.

Iar Shiva dezvăluie 112 metode. El nu va vorbi despre devoţiune, deoarece aceasta nu este o metodă. Te poţi devota, dărui, doar când orice altă metodă a dat greş, când nu te poate ajuta nicio tehnică. După ce ai încercat tot ce ai putut. După ce ai bătut la toate uşile şi niciuna nu s-a deschis, după ce ai mers pe toate drumurile şi niciunul nu ajungea nicăieri. După ce ai încercat tot şi te vei simţi neajutorat, neputincios. De-abia în această neputinţă apare devoţiunea. Deci pe calea devoţiunii nu există metodă.

Dar ce este devoţiunea şi cum lucrează ea? Şi dacă este eficientă, atunci ce nevoie este de cele 112 metode? Atunci de ce să le practici? – ar întreba mintea. Înseamnă că este mai bine să te dărui lui Dumnezeu. Este ok! De ce să umbli după alte metode? Şi cine ştie dacă ţi se va potrivi sau nu vreo metodă? Pot trece vieţi întregi până să afli. Deci este bine să te abandonezi, să te dăruieşti, dar este dificil. Acesta este cel mai dificil lucru din lume.

Metodele nu sunt dificile. Sunt simple; le poţi încerca, te poţi antrena cu ele. Dar cu devoţiunea nu te poţi antrena… nu! Nu poţi întreba cum să te devotezi – întrebarea este absurdă. Cum ai putea să întrebi asta? Poţi întreba cum să iubeşti?

Ori există iubire ori nu, dar nu poţi întreba cum să iubeşti. Şi dacă cineva îţi spune cum să iubeşti, ţine minte că nu vei fi niciodată capabil de iubire. Odată ce ţi se dă o tehnică pentru iubire, te vei agăţa de tehnică. De aceea, actorii nu pot iubi. Ei cunosc atât de multe tehnici, de metode – şi din nefericire noi toţi adesea suntem actori. Odată ce cunoşti trucul, şmecheria cum să iubeşti, atunci iubirea nu va înflori niciodată, deoarece tu creezi o faţadă, un simulacru. Iar prin această amăgire te afli în exterior, nu în interior. Eşti închis faţă de ea.

Iubirea înseamnă deschidere totală, vulnerabilitate. Este periculoasă, atunci exişti în nesiguranţă. Noi nu putem întreba cum să iubim şi nici cum să ne dăruim, să ne devotăm. Acestea pur şi simplu se produc! Iubirea apare, devoţiunea apare. Iubirea şi devoţiunea sunt în profunzime una. Dar oare ce este ea? Dacă nu putem cunoaşte cum să ne devotăm, cel puţin ştim, cum să evităm, să ne protejăm de devoţiune. Acest lucru poate fi cunoscut şi este de ajutor.

Cum de nu te-ai dăruit sau devotat încă? Care este tehnica ta de nondevotare? Dacă încă nu ai iubit, atunci adevărata problemă nu este aceea de a şti cum să iubeşti. Problema este să descoperi cum de ai trăit fără iubire, care este trucul, tehnica, structura de apărare contra iubirii. Această protecţie poate şi trebuie să fie înţeleasă.

Primul lucru: noi trăim cu ego-ul, în ego, centraţi în el. Eu exist, fără a şti, fără a cunoaşte cine sunt. Spun mereu: „Eu sunt”. Dar acest lucru este fals deoarece nu ştiu cine sunt. Şi până când nu ştiu cine sunt, cum pot spune „eu”? Acest „eu” este un „eu” fals. Acest fals „eu” este ego-ul. Aceasta este apărarea ta care te protejează de devoţiune.

Tu nu te poţi devota, dar poţi deveni conştient de această măsură de apărare. Dacă devii conştient de ea, se dizolvă. Astfel, cu timpul nu o vei mai susţine, nu o vei mai întări şi într-o zi vei simţi: „eu nu mai sunt”. Iar când se întâmplă acest lucru, apare devoţiunea. Deci încearcă să te descoperi, să vezi dacă exişti. Este vreun centru în tine pe

care să-l denumeşti „eu”? Mergi înăuntrul tău şi încearcă să descoperi unde există acest „eu”, unde este sălaşul egoului.

Rinzai s-a dus la maestru său şi a spus: „Acordă-mi libertatea”!

Maestrul i-a spus: „Vino la mine cu tine. Dacă tu eşti, te voi face liber. Dar dacă nu eşti, cum te pot face eu liber? Eşti deja liber. Iar libertatea nu este libertatea ta. Libertatea înseamnă eliberare de „tu”. Deci du-te şi descoperă acest „eu”, unde exişti tu şi apoi vino la mine. Aceasta este meditaţia. Du-te şi meditează”.

Rinzai se duse şi medită timp de săptămâni şi luni întregi iar apoi s-a întors şi a spus: „Eu nu sunt corpul. Doar atât am descoperit”.

Maestrul i-a spus: „Înseamnă că doar până aici eşti liber. Continuă”.

El încercă din nou şi spuse: „Eu nu sunt mintea, pentru că pot să-mi observ gândurile. Observatorul este diferit de ceea ce este observat – eu nu sunt mintea”.

Maestrul spuse: „Acum eşti trei-pătrimi eliberat. Urmăreşte ca să descoperi cine eşti cu adevărat”.

Discipolul citise, studiase şi începu să gândească: „Eu nu sunt corpul; nu sunt mintea, deci trebuie să fiu sufletul”. Dar el a meditat şi a aflat că nu există sufletul, deoarece acesta nu este altceva decât informaţie mentală – doar cuvinte, doctrine, filosofii.

Astfel că într-o zi el veni alergând şi spuse: Acum eu nu mai sunt!” Şi maestrul i-a zis: „Să te învăţ acum metodele de eliberare?”

Rinzai spuse: „Sunt liber pentru că nu mai exist. Nu mai este nimeni care să fie înlănţuit. Sunt doar o vastă şi infinită goliciune, un vast nimic: „Doar nimicul poate fi liber. Dacă eşti ceva anume, vei fi înlănţuit. Doar un vacuum, un spaţiu poate fi liber. Rinzai spunea: „Eu nu mai sunt. Nu mă mai pot găsi nicăieri”. Aceasta este libertatea. Şi pentru prima oară el s-a aplecat la picioarele maestrului său – pentru prima oară! Până atunci mai făcuse acest lucru, dar maestrul i-a spus: „Acum este pentru prima oară

când mi-ai atins picioarele”.

Rinzai a întrebat: „De ce spui că pentru prima oară? Ţi-am mai atins picioarele de multe ori”.

„Dar atunci *tu* erai acolo, deci cum îmi puteai atinge picioarele cât timp erai şi *tu* acolo? Când exişti *tu*, cum poţi îngenunchea?”

„Ego-ul” nu poate niciodată să îngenuncheze. Deşi pare a face acest lucru, el de fapt îşi atinge propriile sale picioare. Maestrul i-a mai spus: „Deoarece tu nu mai exişti, mi-ai atins picioarele pentru prima dată. Şi este şi ultima dată. Prima şi ultima dată”.

Devoţiunea apare când nu exişti, altfel tu nu te poţi devota. De aceea, devoţiunea nu poate fi o tehnică. Nu te poţi devota – „tu”-ul este bariera. Când tu nu exişti acolo, este devoţiune. Deci „tu”-ul şi devoţiunea nu pot exista împreună, nu pot coabita. Ori tu ori devoţiunea. Mai întâi află unde eşti tu, cine eşti tu. Această cercetare interioară aduce multe, multe rezultate surprinzătoare.

Ramana Maharishi obişnuia să spună: „Întreabă-te: Cine sunt eu?” Însă a fost înţeles greşit. Chiar şi cel mai apropiat discipol al său l-a înţeles greşit. Ei credeau că prin această tehnică puteau să afle cu adevărat cine sunt ei. Dar nu este aşa! Dacă te vei întreba „Cine sunt eu?”, vei ajunge la concluzia că tu nu exişti. Nu este o întrebare pentru a afla cine eşti. Este o întrebare pentru a dizolva ideea greşită de „eu”.

Am dăruit la mulţi această tehnică de chestionare interioară – „Cine sunt eu?” După o lună sau două veneau la mine şi spuneau: „Tot nu am găsit. Cine sunt eu? întrebarea este aceeaşi şi nu are răspuns”.

Eu le spuneam; „Continuă. Într-o zi răspunsul va veni”. Şi ei sperau că răspunsul va veni. Dar nu va veni niciun răspuns, întrebarea va fi dizolvată şi va dizolva. Nu va apărea vreun răspuns de genul: „Tu eşti aceasta sau aceea”. Întrebarea se va dizolva. Atunci nu va mai fi nimeni care să se întrebe „Cine sunt eu?” Iar atunci vei cunoaşte.

Când „eul” nu mai există, adevăratul „eu” se

deschide. Când ego-ul nu mai este, tu pentru prima dată îţi vei întâlni fiinţa. Acea fiinţă este Vidul. Doar atunci te poţi dărui, devota; atunci te-ai dăruit. Atunci te devotezi, te dăruieşti. Deci pentru dăruire nu pot exista tehnici sau poate doar tehnici negative de acest gen: „Cine sunt eu?”

Cum operează devoţiunea? Ce se întâmplă dacă te dăruieşti? Noi vom înţelege cum operează metodele. Noi vom pătrunde în ele şi vom şti cum lucrează ele. Acestea au baze foarte ştiinţifice de lucru.

Când te devotezi, tu devii o vale; când eşti un ego, eşti precum un vârf de munte. Ego-ul înseamnă a fi deasupra oricui, eşti cineva. Dacă ceilalţi te recunosc sau nu – asta este altceva. Tu consideri că eşti deasupra oricui. Eşti ca un vârf; nimic nu te poate atinge.

Cine se abandonează devine ca o vale. Va deveni adânc şi nu înalt, profund şi nu semeţ. Atunci întreaga existenţă începe de peste tot să curgă în el. El va fi doar un vacuum, doar un abis fără fund. Întreaga existenţă începe să curgă de peste tot. Poţi spune că Dumnezeu curge spre el, intră în el prin fiecare por, îl umple total.

Aceste deveniri pot fi simţite în multe feluri. Unii devoţi sunt mai avansaţi decât alţii. Chiar şi într-o devoţiune nu foarte înaltă poţi simţi aceasta. Devoţiunea către un maestru chiar dacă este mediocră, o simţi deoarece maestrul începe imediat să curgă în tine. Dacă te dăruieşti unui maestru, vei simţi brusc cum energia sa curge în tine. Dacă nu simţi aceasta, atunci poţi şti că nu te-ai predat.

Există multe poveşti care şi-au pierdut înţelesul pentru noi, deoarece nu ştim cu adevărat cum s-au petrecut. Mahakashyapa a venit la Buddha, acesta i-a atins capul cu mâna sa şi s-a întâmplat... Mahakashyapa a început să danseze. Ananda l-a întrebat pe Buddha: „Ce s-a întâmplat cu el? Eu am stat 40 de ani cu tine! Este nebun? Sau vrea să-i păcălească pe alţii? Ce s-a întâmplat cu el? Eu ţi-am atins picioarele de mii de ori”.

Bineînţeles că pentru Ananda, Mahakashyapa părea ori nebun ori prefăcut. Ananda a stat 40 de ani alături de

Buddha; da, dar exista o problemă. El era fratele său mai mare – aceasta era problema. Cu 40 de ani în urmă când Ananda i-a spus când a venit la Buddha: „Eu sunt fratele tău mai mare şi după ce mă vei iniţia voi deveni discipolul tău. Deci atunci nu o să-ţi mai pot porunci şi de aceea vreau să-mi promiţi acum trei lucruri. Primul este acela să fiu mereu cu tine. Promite-mi că nu-mi vei spune să plec de lângă tine. Te voi urma pretutindeni”.

„În al doilea rând, vreau să dorm în aceeaşi cameră cu tine. Să nu-mi spui să ies afară din cameră. Voi fi ca o umbră a ta. Şi în al treilea rând, dacă aduc pe cineva la orice oră, chiar la miezul nopţii, să-i răspunzi. Să nu spui că nu este timpul potrivit. Promite-mi aceste lucruri acum, cât mai sunt fratele tău mai mare, deoarece când voi fi discipol nu voi putea să nu te ascult. Tu eşti mai mic ca mine şi poţi să-mi făgăduieşti ce ţi-am cerut”.

Buddha i-a promis şi aceasta s-a transformat într-o problemă. Ananda a stat 40 de ani cu Buddha, dar el nu s-a putut devota, deoarece nu acesta este spiritul devoţiunii.

Ananda l-a întrebat de multe ori pe Buddha: „Când o să mă realizez?”

Iar Buddha spunea: „Până când nu voi muri eu, nu vei ajunge la nimic”.

Şi Ananda a atins realizarea doar la moartea lui Buddha.

Ce s-a întâmplat subit cu acel Mahakashyapa? Este cumva Buddha părtinitor? Nu! El curge, el curge constant. Dar pentru a-l primi trebuie să fii o vale, un pântec. Dacă eşti deasupra lui, cum îl poţi primi? Acea energie curgătoare nu poate veni la tine, tu o vei pierde. Aşa că înclină-te. Şi într-o devoţiune faţă de un maestru energia începe să curgă. Imediat, brusc vei deveni un vehicul, un releu de mare forţă.

Există mii de povestiri… doar printr-o atingere, printr-o privire cineva a devenit iluminat. Dar nouă ni se par iraţionale, incredibile. Cum este posibil aşa ceva? Este posibil! Chiar şi o privire a maestrului te va transforma total, dar aceasta te poate transforma doar dacă ochii tăi

sunt goi, doar dacă sunt precum văile. Dacă poţi absorbi privirea maestrului vei fi imediat diferit.

Acestea sunt dăruiri nu foarte înalte ce apar înaintea devoţiunii totale. Ele te pregătesc pentru devoţiunea totală. Odată ce ai cunoscut că prin devoţiune poţi primi ceva necunoscut, neaşteptat, ceva de nevisat, atunci vei fi pregătit pentru o dăruire supremă. Şi aceasta este munca maestrului – să te ajute în dăruirile de acest gen, astfel ca tu să poţi avea curajul să faci pasul spre devoţiunea totală.

3. Care sunt indiciile exacte prin care putem şti dacă tehnica practicată ne va conduce la final?

Există indicii. Primul, începi să simţi trasnformarea care se produce în tine. Tu nu mai eşti la fel. Dacă tehnica ţi se potriveşte, imediat vei fi altă persoană. Dacă eşti un soţ, nu vei mai fi acelaşi soţ. Dacă eşti un comerciant, nu vei mai fi acelaşi comerciant. Dacă tehnica ţi se potriveşte, orice ai fi, nu vei mai fi acelaşi; acesta este primul indiciu.

Deci dacă începi să te simţi dintr-odată altfel, află că ceva se petrece cu tine. Dacă rămâi la fel şi nu simţi acel ceva, nimic nu s-a petrecut. Acesta este primul indiciu, care arată dacă o tehnică ţi se potriveşte sau nu. Dacă da, imediat vei fi transformat, transportat într-o persoană diferită. Vei privi lumea într-un mod diferit. Ochii sunt aceiaşi, dar observatorul din spatele lor va fi diferit.

Al doilea indiciu: tot ce creează tensiuni, conflicte, începe să dispară. Nu spun că tensiunile, conflictele vor dispărea după ce practici ani de zile tehnica – nu! Dacă metoda ţi se potriveşte, ele vor dispărea imediat. Vei simţi că spre tine vine o vitalitate şi o vioiciune nouă; vei fi neîmpovărat. Vei începe să simţi că gravitaţia s-a schimbat. Acum pământul nu te mai atrage; mai degrabă cerul te trage spre el.

Cum te simţi când un avion decolează? Totul este tulburat.

Atunci va exista o zguduitură şi gravitaţia îşi va pierde importanţa. Acum nu pământul te atrage, te eliberezi de gravitaţie.

Aceeaşi zguduitură se produce dacă ţi se potriveşte o

tehnică meditativă. Tu vei decola brusc. Brusc vei simţi că pământul şi-a pierdut sensul; că nu mai există gravitaţie. Nu mai eşti atras în jos, ci în sus. În terminologia religioasă aceasta este numită „graţie”. Există două forţe – gravitaţia şi graţia. Graţia înseamnă atragere în sus; gravitaţia înseamnă atragere în jos.

De aceea în meditaţie mulţi oameni simt că nu mai au greutate. Mulţi simt un gen de levitaţie interioară. Mi-au spus că se produce acest lucru atunci când tehnica li se potriveşte: „Este ciudat! Închidem ochii şi simţim că suntem puţin deasupra pământului – un metru, doi sau chiar patru deasupra pământului. Când deschidem ochii suntem însă pe podea; când închidem ochii avem senzaţia clară că levităm. Ce este asta? Când deschidem ochii vedem că nu am levitat şi că suntem tot jos”.

Corpul rămâne pe pământ, dar tu totuşi levitezi. Această levitaţie este o atragere în sus. Dacă tehnica ţi se potriveşte, vei simţi clar această elevare. În acest mod operează tehnica: te face accesibil forţei ce te poate atrage în sus. Deci dacă îţi este potrivită, atunci să ştii că şi pierderea greutăţii este un indiciu.

Al treilea: orice vei face, oricât de neînsemnat ar fi acel lucru, va fi diferit. Vei merge într-un mod diferit, vei sta, vei mânca într-un mod diferit. Totul va fi diferit. Aceasta o vei simţi permanent. Uneori, o astfel de experienţă de a fi diferit creează teamă.

Unii ar putea să dorească să fie cum au fost înainte, pentru că erau obişnuiţi aşa. Era o rutină, o plictiseală, dar te simţeai confortabil în ea.

Acum peste tot vei simţi o ruptură. Vei simţi că eficienţa ta s-a pierdut. Vei simţi că utilitatea ta s-a redus. Vei simţi că eşti străin în orice loc. Dar trebuie să treci prin această perioadă. Tu te-ai transformat, nu lumea, deci nu te mai potriveşti în cadrul ei.

Ţine minte: când tehnica îţi este potrivită, tu nu te vei mai potrivi în lume. Vei deveni nepotrivit. În orice loc vei fi va lipsi ceva. Peste tot unde te vei afla vei avea senzaţia că pe acolo a trecut un cutremur. De fapt, totul a

rămas la fel; doar tu te-ai transformat. Dar te vei încadra din nou, însă pe alt plan, mai înalt.

Această tulburare este la fel ca aceea a unui copil ce a trecut de la copilărie la maturitatea sexuală. La vârsta de 14 – 15 ani fiecare băiat se simte ciudat, simte că a devenit un altul. O nouă forţă a intrat în joc – energia sexuală. Ea nu era acolo înainte, sau era, dar ascunsă. Acum, pentru prima dată, el a devenit conştient de ea.

De aceea băieţii, fetele, când se maturizează sexual devin foarte stânjeniţi şi ciudaţi. Ei nu se află nicăieri. Nu mai sunt copii, dar nici bărbaţi sau femei, sunt la mijloc, nu se potrivesc nicăieri. Dacă se joacă cu copiii mai mici se vor simţi ciudat – se vor comporta precum adulţii. Dacă se împrietenesc cu oameni maturi – se vor simţi copii – vor fi încă copii. Nu se potrivesc nicăieri.

Acelaşi fenomen se produce atunci când ţi se va potrivi o tehnică. O nouă sursă de energie, mai puternică decât energia sexuală, devine accesibilă. Vei fi din nou într-o perioadă tranzitorie. Atunci nu te vei mai potrivi în lumea oamenilor. Nu eşti un copil, dar nu te poţi potrivi nici în lumea sfinţilor; te simţi încă stânjenit.

Deci, dacă ţi se potriveşte vreo tehnică, aceste trei indicii vor apare. Poate că nu te aşteptai să spun astfel de lucruri. Poate că te aşteptai să spun că vei deveni mai tăcut, mai liniştit, iar eu spun contrariul: vei deveni mai tulburat. Vei deveni mai tulburat, nu mai tăcut. Tăcerea va apărea mai târziu. Şi dacă în această etapă apare tăcerea în loc de tulburare, află că aceasta nu este o tehnică potrivită pentru tine; este doar o ajustare a vechiului model, un alt simulacru.

Din acest motiv, mulţi oameni acceptă rugăciunea în loc de meditaţie, deoarece ea îţi poate da o consolare. Te face să te potriveşti, te ajustează pentru lumea în care trăieşti. Rugăciunea a făcut acelaşi lucru ce fac acum psihanaliştii.

Dacă eşti tulburat, ei te vor face mai puţin tulburat, te vor ajusta pentru societate, pentru familie. Deci, a merge ani de zile la psihanalist nu te ajută, nu te face mai

bun, ci doar mai şlefuit. Rugăciunea face acelaşi lucru, preoţii fac acelaşi lucru – ei te şlefuiesc.

Dacă ţi-a murit copilul şi eşti tulburat şi mergi la un preot acesta îţi va spune: „Nu fi tulburat. Dumnezeu îi iubeşte cel mai mult pe cei care mor în copilărie. El îi cheamă lângă el”. Atunci te vei simţi mulţumit. Copilul tău a fost chemat „sus”. Dumnezeu îl iubeşte mai mult. Sau preotul spune: „Nu fi îngrijorat, sufletul nu moare niciodată. Copilul tău este în rai”.

Acum câteva zile era aici o femeie al cărei soţ murise luna trecută. Fiind foarte tulburată mi-a spus: „Asigură-mă doar că el va fi născut într-un loc mai bun şi că totul va fi bine. Doar spune-mi că nu s-a dus în iad sau că nu a devenit animal, că s-a dus în rai sau că a devenit vreun zeu. Dacă îmi poţi da această asigurare totul este ok. Atunci pot suporta totul; altfel mă simt mizerabil”. Preotul i-ar spune: „Bine! Soţul tău s-a născut ca zeu în al şaptelea cer şi este foarte fericit. Şi te aşteaptă şi pe tine”.

Astfel de rugăciuni doar te şlefuiesc puţin pentru a te potrivi în şablon… şi în acest mod te simţi mai bine.

Meditaţia este o ştiinţă. Ea nu te va şlefui, ci te va transforma. De aceea spun că aceste trei indicii vor apărea ca nişte semne ale transformării. Tăcerea va veni, dar nu ca o ajustare. Ea va veni ca o înflorire interioară. Atunci tăcerea nu va fi ca o ajustare faţă de societate, de familie, de afaceri – nu! Atunci tăcerea va fi o reală armonie cu universul.

Atunci o profundă armonie va înflori între tine şi totalitate, atunci va fi tăcere – dar asta mai târziu. Mai întâi vei fi tulburat, mai întâi vei deveni nebun – deoarece tu eşti nebun, dar inconştient.

Dacă o tehnică ţi se potriveşte, ea te va face conştient de felul cum eşti. De anarhia, de nebunia ta, de mintea ta, totul va ieşi la lumină. Tu eşti doar o dezordine, o încurcătură. Însă când ţi se potriveşte o tehnică, aceasta este ca o lumină şi va scoate la iveală toate iţele încurcate.

Pentru prima dată te vei întâlni cu tine însuţi, aşa cum eşti tu. Dar această întâlnire provoacă frică, ai vrea să

stingi lumina şi să adormi din nou. Acesta este punctul în care maestrul este de foarte mare ajutor. El îţi va spune: „Nu-ţi fie frică. Acesta este doar începutul. Continuă”.

La început această lumină îţi arată cum eşti, iar dacă continui te va transforma în ceea ce poţi fi.

Ajunge pentru azi.

3. RESPIRAŢIA – UN POD SPRE UNIVERS

3. X.1972, Bombay

Shiva răspunde:

1. O Strălucitoare – o, această experienţă poate apare între două respiraţii. După ce inspiri şi chiar înainte de a respira – fii conştientă şi vei Realiza.

2. Când expiraţia s-a terminat şi din nou înainte de a începe inspiraţia – fii conştientă de ambele momente şi vei Realiza.

3. Atunci când inspiraţia şi expiraţia se contopesc, în acel moment conştientizează rezonanţa cu energia cosmică, ca şi transcenderea oricărei energii.

4. Sau când expiraţia este completă şi respiraţia s-a oprit, ori când inspiraţia este completă şi respiraţia s-a oprit – într-o astfel de pauză universală micul eu dispare. Această experienţă spirituală este dificilă numai pentru cei impuri.

Adevărul se află întotdeauna aici. El este prezent. Nu este ceva de atins în viitor. *Tu* eşti adevărul chiar aici şi acum, nu este ceva de creat sau ceva de căutat. Înţelege foarte clar acest lucru; atunci aceste tehnici vor fi uşor de înţeles şi de practicat.

Mintea este un mecanism de dorinţe. Mintea există veşnic doritoare, veşnic caută ceva, cere ceva. Întotdeauna obiectul cerut se află în viitor; mintea nu este interesată de prezent. Ea nu se poate mişca în chiar acest moment – nu are timp pentru aceasta. Mintea are nevoie de viitor pentru mişcare. Se poate mişca ori în trecut ori în viitor; însă nu se poate mişca în prezent: nu are spaţiul necesar. Adevărul este în prezent, iar mintea ori în trecut ori în viitor, deci nu există un punct de întâlnire al lor, a minţii şi a Adevărului.

Când mintea caută obiecte lumeşti, aceasta nu este o problemă insolvabilă; poate fi rezolvată repede. Dar când mintea începe să caute Adevărul, chiar acest efort devine fără sens, deoarece Adevărul este aici şi acum şi mintea se află în altă parte, între ele nu există întâlnire. Deci înţelege că nu poţi căuta Adevărul. Îl poţi găsi, dar nu-l poţi căuta. Obstacolul ce stă în calea descoperirii sale constă chiar în căutarea propriu-zisă.

În momentul în care începi să cauţi, te-ai îndepărtat deja de prezent, de tine însuţi, deoarece *tu* exişti întotdeauna în prezent. Căutătorul se află mereu în prezent şi ceea ce caută: în viitor; nu vei întâlni ceea ce cauţi. Lao Tzu spune: „Nu căuta, astfel vei pierde. Nu căuta şi vei găsi”.

Toate aceste tehnici date de Shiva vor să orienteze mintea spre prezent. Ceea ce tu cauţi se află deja aici. Mintea trebuie orientată de la căutare spre non-căutare. Este dificil. Dacă te gândeşti la acest lucru în mod intelectual, va fi dificil. Cum să orientezi mintea de la căutare spre non-căutare? – deoarece atunci mintea va transforma chiar non-căutarea în obiectul de căutat! Va spune: „Nu căuta”. Ea spune: „Eu nu voi căuta. Acum obiectul meu este non-căutarea. Acum îmi doresc starea de nondorinţă”. În acest mod, căutarea a apărut din nou, dar pe uşa din dos. De aceea, există oameni care caută obiecte lumeşti şi oameni care caută obiecte ne-lumeşti. De fapt, toate obiectele sunt lumeşti deoarece „a căuta” este cu totul legat de lume.

Deci nu poţi căuta ceva ne-lumesc. Însuşi căutatul aparţine lumescului. Dacă îl cauţi pe Dumnezeu, acel Dumnezeu va fi o parte din lume. Dacă cauţi *moksha* – eliberarea – *nirvāṇa*, acea eliberare este parte din lume, ea nu este ceea ce transcende lumea, deoarece căutarea există doar în lume, dorinţa este lumea. Deci nu poţi dori *nirvāṇa*, nu poţi dori non-dorinţa. Dacă încerci să înţelegi în mod intelectual, totul va deveni şi mai enigmatic.

Shiva nu spune nimic despre Adevăr, el imediat începe să dezvăluie tehnici. Iar acestea sunt non-

intelectuale. Nu îi spune lui Devi: „Adevărul este aici. Nu-l căuta şi-l vei găsi”. El dă imediat nişte tehnici. Ele sunt nonintelectuale. Fă-le şi mintea se va întoarce. Această întoarcere este doar o consecinţă, doar un rezultat, un efect – nu un obiect.

Dacă faci o tehnică anume, mintea se va întoarce din călătoriile ei din trecut sau viitor. Brusc te vei găsi în prezent. De aceea Buddha, Lao Tzu, Krishna, toţi au dat tehnici. Dar ei întotdeauna îşi prezintă tehnicile cu ajutorul conceptelor intelectuale. Doar Shiva este diferit. El oferă tehnicile fără vreo introducere intelectuală, fără vreo înţelegere intelectuală şi asta pentru că el ştie că mintea este şmecheră, că este viclenia întruchipată. Poate transforma totul într-o problemă. Non-căutarea va deveni o problemă.

Sunt oameni care vin la mine şi mă întreabă cum să nu dorească. Ei doresc non-dorinţa. Cineva le-a spus, sau au citit sau au auzit vreo propagandă spirituală, care spune că dacă nu doreşti vei atinge fericirea, vei fi liber şi nu vei mai suferi. Acum minţile lor caută să atingă acea stare de non-suferinţă şi de aceea ei întreabă cum să nu dorească. Mintea însă îi păcăleşte. Ei încă doresc, doar că acum obiectul s-a schimbat. Doreau bani, faimă, prestigiu, putere; acum doresc non-dorinţa. Doar obiectul s-a schimbat, dar ei au rămas la fel şi dorinţa lor a rămas neschimbată, însă problema este că acum dorinţa lor a devenit mai amăgitoare.

Datorită acestui fapt, Shiva începe imediat, fără nicio introducere. El începe imediat să vorbească despre aceste tehnici. Dacă sunt urmate aceste tehnici, ele îţi vor transforma mintea, ţi-o vor întoarce în prezent. Şi când ea vine în prezent, se opreşte, nu mai există. Este imposibil să mai fi o minte în momentul prezent. Chiar acum, dacă eşti aici şi acum, cum poţi fi minte? Gândurile încetează, deoarece ele nu se mai pot mişca. Prezentul nu are un spaţiu în care ele să se mişte; nu mai poţi gândi. Dacă tu exişti în acest moment, în chiar acest moment, cum te mai poţi mişca? Mintea se opreşte, atingi non-mintea.

Deci lucrul real este acela de a fi aici şi acum. Poţi încerca, dar efortul se poate dovedi nefolositor – deoarece dacă doreşti să fii în prezent, vei descoperi că deja te afli în viitor. Când întrebi cum să fii în prezent, întrebi de fapt tot despre viitor. Acest moment prezent se pierde în întrebare: „Cum să fiu prezent? Cum să fiu aici şi acum?” Acest moment trece, se pierde în întrebare şi mintea va începe să creeze dorinţe despre viitor; cândva vei fi într-o stare a minţii în care nu există nicio mişcare, nicio căutare, acolo va fi fericirea.

Shiva nu spune nimic despre aceasta, el pur şi simplu dă o tehnică. O faci şi brusc te descoperi aici şi acum. Şi existenţa ta de aici şi acum este Adevărul, este Libertatea, este Nirvāṇa.

Primele nouă tehnici privesc respiraţia. Deci să înţelegem ceva despre respiraţie şi apoi vom începe tehnicile. Noi respirăm în continuu, de la naştere până la moarte. Între aceste două puncte există o schimbare permanentă. Totul se schimbă, nimic nu mai rămâne la fel, doar respiraţia este constantă între naştere şi moarte. Copilul va deveni un tânăr; tânărul va deveni bătrân.

Acesta se va îmbolnăvi, corpul să vă urâţi, totul se va schimba. El va fi fericit şi nefericit, va suferi; totul se va schimba. Dar orice se întâmplă, între aceste două puncte respiraţia va exista. Fericit sau nefericit, tânăr sau bătrân, oricum ai fi, un lucru este sigur: trebuie să respiri.

Respiraţia va fi un flux continuu; nu poate exista nicio întrerupere. Dacă, chiar şi pentru câteva minute, nu mai respiri, tu nu vei mai exista. Din acest motiv, ţie nu ţi se cere să respiri, deoarece atunci totul ar fi dificil. Unii ar uita să mai respire şi atunci nu s-ar mai putea face nimic. Deci nu tu respiri, tu nu eşti întrebat dacă să respiri sau nu. Dormi, iar respiraţia îşi continuă mersul; eşti inconştient, iar respiraţia continuă, eşti în comă, dar ea funcţionează în continuare. Tu nu eşti necesar pentru ea; respiraţia poate continua şi fără tine.

Respiraţia este unul din factorii constanţi ai personalităţii tale – acesta este primul lucru. Este esenţială

şi fundamentală pentru viaţă – al doilea lucru. Nu poţi trăi fără ea. Viaţa şi respiraţia sunt sinonime. Respiraţia este mecanismul vieţii, iar viaţa se află în strânsă legătură cu respiraţia. De aceea noi, în India o numim prana. Noi am dat acelaşi nume pentru amândouă – prana înseamnă şi vitalitate, viaţă. Viaţa ta este respiraţia ta.

În al treilea rând, respiraţia este un pod între tine şi corpul tău. Respiraţia face legătura în mod constant între tine şi corp. Şi nu este numai atât, este şi un pod între tine şi univers. Corpul este doar universul ce a venit aproape de tine.

Corpul tău este o parte din univers. Totul în corp este parte din univers – fiecare celulă, fiecare particulă. El este cel mai aproape de univers. Respiraţia este podul. Dacă podul s-a rupt, tu nu te mai afli în corp. Nu te mai afli în univers. Atunci te duci într-o dimensiune necunoscută; nu mai poţi fi găsit în timp şi spaţiu. Deci respiraţia este podul între tine, timp şi spaţiu.

De aceea, respiraţia este foarte importantă – cel mai important lucru. Primele nouă tehnici se ocupă de respiraţie. Dacă poţi lucra asupra ei, te vei afla brusc în prezent; vei atinge sursa vieţii; vei putea transcende timpul şi spaţiul; vei putea să te afli în lume şi de asemenea dincolo de ea.

Respiraţia are două puncte. Unul este acela când atinge corpul şi universul, iar celălalt este acela care te atinge pe tine şi care transcende universul. Noi cunoaştem doar o parte a ei. Când se mişcă în univers, în corp, o cunoaştem. Dar ea se mişcă mereu din corp spre „necorp”, din „necorp” spre corp. Noi nu cunoaştem celălalt punct al ei. Dacă devii conştient de celălalt pol al ei, de celălălt capăt al podului, brusc vei fi transformat, transportat într-o altă dimensiune.

Dar ţine minte, ceea ce spune Shiva nu este yoga, ci tantra. Şi yoga lucrează asupra respiraţiei, dar într-un mod diferit faţă de tantra. Yoga încearcă să sistematizeze respiraţia. Dacă reuşeşti aceasta, atunci sănătatea ţi se va îmbunătăţi, viaţa se va prelungi; vei fi mai puternic, mai

plin de energie, mai vital, mai proaspăt, mai tânăr. Dar tantra nu se ocupă de acest lucru. Tantra nu se ocupă de sistematizarea ei, ci de folosirea ei ca tehnică pentru a te întoarce spre interior. Nu trebuie să practici un anumit stil, un sistem anume de respiraţie – nu! Trebuie să iei respiraţia exact aşa cum este ea. Trebuie doar să devii conştient de anumite puncte existente în respiraţie.

Acestea există, dar nu suntem conştienţi de ele. Noi am respirat şi continuăm să o facem – ne naştem şi murim respirând – dar nu suntem conştienţi de anumite puncte ale ei. Şi asta este ciudat. Omul caută scrutând adânc spaţiul, merge pe Lună; încearcă să ajungă departe în spaţiu, dar el nu a învăţat încă ce este viaţa sa. Există anumite puncte ale respiraţiei pe care nu le-ai observat niciodată, iar aceste puncte sunt cele mai apropiate porţi prin care poţi intra într-o lume diferită, într-o existenţă şi conştiinţă diferită. Dar acestea sunt foarte subtile.

A observa Luna nu este dificil. Chiar şi să o atingi nu este dificil; este doar o călătorie materială, grosieră. Pentru ea ai nevoie de tehnologie, de informaţii, de mecanisme şi apoi poţi ajunge pe Lună. Respiraţia este cel mai apropiat lucru faţă de tine şi cu cât un lucru este mai aproape, cu atât este mai dificil de perceput. Este atât de aproape încât nu există niciun spaţiu între tine şi el. Sau altfel spus, între tine şi respiraţie există un spaţiu atât de infim încât ai nevoie doar de un singur moment pentru a deveni conştient de anumite puncte. Aceste puncte sunt bazele acestor tehnici.

Acum vom pătrunde în fiecare tehnică.

1. Shiva spune: *„O Strălucitoare – o, această experienţă poate apare între două respiraţii. După ce inspiri şi chiar înainte de a expira – fii conştientă şi vei Realiza*.

Aceasta este tehnica. După ce inspiri – şi chiar înainte de a expira – fii conştient. Fii conştient între aceste două puncte… şi vei Realiza. Când aerul intră, observă. Pentru un moment, sau o miime dintr-un moment, nu există respiraţie – înainte de a ieşi, de a expira. Aerul intră;

atunci există un punct în care respiraţia se opreşte. Apoi expiri. Şi după expiraţie există există un moment, sau o parte a unui moment, în care respiraţia se opreşte. Apoi apare inspiraţia.

Înainte de inspiraţie sau expiraţie există un moment când tu nu respiri. În acel moment se poate produce minunea, deoarece când nu respiri tu nu te afli în lume. Înţelege acest lucru: de fiecare dată când nu respiri eşti ca mort; tu eşti total liniştit. Dar acel moment este atât de scurt, încât nu-l observi.

Pentru tantra, fiecare expiraţie este o moarte şi fiecare inspiraţie este o naştere. Inspiraţia este renaştere; expiraţia este moarte. Expiraţia este sinonimă cu moartea, iar inspiraţia este sinonimă cu naşterea. Deci, odată cu fiecare respiraţie mori şi renaşti. Hiatusul dintre ele este foarte scurt, dar profund, iar o atenţie şi observaţie sinceră te va face să-l simţi. Când simţi acest hiatus, Shiva spune: fii conştient. Astfel nu mai este nevoie de altceva. Eşti binecuvântat, atunci ai cunoscut; acel ceva s-a produs.

Nu trebuie să-ţi reglezi respiraţia. Las-o aşa cum este. Pare atât de simplu. Poţi printr-o tehnică aşa de puerilă să cunoşti Adevărul? A cunoaşte Adevărul înseamnă a cunoaşte ceea ce nu moare şi nici nu se naşte, înseamnă acel element etern ce există veşnic. Poţi cunoaşte inspiraţia sau expiraţia, dar poţi să nu cunoşti niciodată acest hiatus.

Încearcă. Brusc vei atinge acel punct – şi îl poţi atinge; el este deja aici. Nu trebuie să-ţi adaugi nimic structurii tale, acesta se află deja în tine. Totul există deja în tine, cu excepţia conştientizării. Deci cum să devii conştient? Mai întâi, devino conştient de inspiraţie. Priveşte-o, urmăreşte-o. Uită totul, doar urmăreşte inspiraţia – fiecare derulare a ei.

Când energia îţi atinge nările, simte-o acolo. Apoi las-o să intre. Fii alături de ea pe deplin conştient. Când pătrunzi cu ea în interior, nu o pierde. Nu o lua înainte şi nici nu rămâne în urmă, mergi odată cu ea. Ţine minte: nu o lua înainte, dar nu trebuie să rămâi nici în urma ei; fii

simultan, odată cu ea.

Respiraţia şi conştienţa trebuie să devină una. Când energia intră – intri şi tu. Doar atunci va fi posibil să atingi punctul ce există între două respiraţii. Nu va fi uşor. Mişcă-te odată cu prana în interior, mişcă-te în exterior odată cu ea; înăuntru-afară, înăuntru-afară.

În special Buddha a folosit această metodă şi astfel a devenit o metodă budistă. În terminologia buddhistă este cunoscută ca *Anapanasati yoga*. Iar la baza iluminării lui Buddha a stat această tehnică – doar ea.

Toate religiile şi înţelepţii lumii s-au realizat printr-o tehnică sau alta. Şi toate aceste tehnici se află în aceste 112 metode. Prima, adică cea de astăzi, este o tehnică budistă. Ea a ajuns să fie cunoscută în lume ca o tehnică budistă, deoarece Buddha a atins iluminarea prin ea.

Buddha a spus: „Fii conştient de respiraţia ta, cum energia intră, cum iese – cum intră, cum iese”. El nu a menţionat niciodată de acel hiatus, deoarece nu era nevoie. Buddha a crezut şi a simţit că dacă te preocupă acel hiatus dintre respiraţii, atunci această preocupare poate să-ţi tulbure conştientizarea. Aşa că a spus doar: „Fii conştient. Când energia intră, mişcă-te cu ea şi când iese, ieşi odată cu ea. Doar fă acest lucru: intră şi ieşi simultan cu prana”. Nu a spus niciodată nimic despre ultima parte a tehnicii. Motivul pentru care nu a menţionat acest lucru este acela că el avea de-a face cu oameni obişnuiţi şi asta ar fi putut să creeze o dorinţă în ei de a atinge acel interval. Iar această dorinţă ar deveni o barieră în calea conştientizării, pentru că dacă doreşti să atingi acel interval, deja o iei înainte. Respiraţia va intra şi tu o vei lua înainte, deoarece eşti interesat de hiatus. Buddha nu menţionează nimic de acest hiatus şi de aceea tehnica sa nu este completă, este doar pe jumătate.

Însă cealaltă jumătate îi urmează în mod automat primei jumătăţi. Dacă vei continua să practici conştientizarea respiraţiei, brusc într-o zi anume, fără să-ţi dai seama, vei atinge acel interval. Deoarece cu cât conştiinţa ta va deveni mai pătrunzătoare, mai profundă,

mai intensă, cu atât ea va deveni mai solidă, mai trează – întreaga lume va deveni mai ştearsă, mai fadă; lumea ta este doar inspiraţia şi expiraţia, ea este arena conştiinţei tale – brusc vei simţi acel hiatus, în care nu există nicio respiraţie.

Când te mişti atent, odată cu respiraţia şi când nu mai există respiraţie, cum ai putea rămâne inconştient? Vei deveni brusc conştient de faptul că acolo nu mai este nicio respiraţie şi va veni un moment în care vei simţi că respiraţia nici nu intră nici nu iese. Respiraţia s-a oprit complet. În acea oprire poţi deveni pe deplin conştient de natura ta divină.

Această singură tehnică, este de ai uns pentru milioane de oameni.

Întreaga Asie a încercat şi adoptat timp de secole întregi această tehnică. Tibetul, China, Japonia, Burma, Thailanda, Sri Lanka – întreaga Asie, cu excepţia Indiei, a urmat această tehnică. Mii şi mii de oameni au atins iluminarea prin ea. Şi este doar prima tehnică. Dar din păcate, deoarece tehnica a fost asociată cu numele lui Buddha, hinduşii au respins-o. Deoarece ea a devenit cunoscută ca fiind o metodă budistă, hinduşii au uitat-o complet. Dar nu numai din această cauză, ci şi din alt motiv. Fiind prima tehnică menţionată de Shiva, mulţi buddhişti au pretins că *Vijnana Bhairava Tantra* este budistă şi nu hindusă.

Însă nu este niciuna nici alta – o tehnică este doar o tehnică.

Buddha a folosit-o, dar ea exista deja pentru a fi folosită. Buddha a devenit iluminat, a devenit un buddha datorită acestei tehnici. Tehnica exista înainte de apariţia lui Buddha. Realizeaz-o. Este una dintre cele mai simple tehnici – comparată cu altele. Alte tehnici vor fi mai dificile. De aceea este şi menţionată prima.

2. Cum expiraţia s-a terminat şi din nou înainte de a începe inspiraţia – fii conştientă de ambele momente şi vei Realiza.

Aceasta este aproape la fel cu prima, dar cu o mică

diferenţă. Accentul nu se pune acum pe hiatus, ci pe transformarea expiraţiei în inspiraţie şi invers. Inspiraţia şi expiraţia formează un cerc. Ţine minte că ele nu sunt două paralele. Noi întotdeauna le privim sau le credem că fiind paralele. Tot la fel crezi şi tu? Nu sunt aşa. Inspiraţia este jumătate de cerc; expiraţia este cealaltă jumătate de cerc. Deci înţelege acest lucru: ele creează un cerc. Nu sunt paralele, deoarece paralele nu se întâlnesc niciodată. În al doilea rând, inspiraţia şi expiraţia nu sunt două, ci una. Este acelaşi suflu care iese şi intră şi de aceea ea are o curbură. Ea trebuie să se întoarcă undeva anume.

De ce se pune accentul pe acea turnură, pe acea curbură? Shiva spune: conştientizează momentele în care respiraţia îşi schimbă sensul şi vei realiza’s inele, vei cunoaşte Adevărul.

Dacă ştii să conduci o maşină probabil eşti familiarizat cu treptele de viteză. De fiecare dată când schimbi viteza, trebuie să treci printr-o treaptă neutră, printr-un punct mort. De la prima treaptă treci la a doua, de la aceasta treci la a treia, dar întotdeauna când le schimbi trebuie să treci prin acel punct mort. Acel punct mort este punctul de turnură. În acel punct, prima viteză devine a doua, a doua devine a treia. Când suflul intră şi iese, el trece printr-un astfel de punct mort; altfel nu ar putea să iasă. Trece printr-un teritoriu neutru.

În acel teritoriu neutru tu nu eşti nici corp nici suflet, nici fizic nici mental, deoarece fizicul este o treaptă de viteză a existenţei, a fiinţei tale, iar mentalul este o altă treaptă. Treci din treaptă în treaptă, dar trebuie să treci şi printr-un punct mort, în care nu eşti nici corp şi nici minte. În acel punct tu *doar eşti*: eşti doar existenţă – pură, simplă, non-mentală.

De aceea se pune accentul pe întoarcere. Omul este o maşină – o maşină foarte complicată. Tu ai multe trepte de viteză în corp şi minte. Tu nu eşti conştient de acest complex mecanism, dar eşti o maşină foarte complexă. Şi este bine că nu eşti conştient; altfel ai putea înnebuni. Corpul este un mecanism atât de complex, încât oamenii

de ştiinţă spun că dacă s-ar putea construi o uzină care să facă tot ce face corpul uman, aceasta s-ar întinde pe o suprafaţă de 6 kilometri pătraţi, iar zgomotul produs ar acoperi o suprafaţă de 150 kilometri pătraţi.

Corpul este un aparat extraordinar – cel mai măreţ. Tu ai milioane şi milioane de celule şi fiecare este vie. Altfel spus, eşti un mare oraş cu 60 de trilioane de celule; înăuntrul tău trăiesc 60 de trilioane de cetăţeni şi cu toate acestea el continuă să existe liniştit şi tăcut. I n fiecare moment, acest mecanism lucrează. Este foarte complex. Aceste tehnici se vor raporta la multe puncte din corpul şi mintea ta, la mecanismul ce există în ele. Însă întotdeauna accentul se va pune pe acele puncte în care tu nu mai faci parte din mecanism – ţine minte acest lucru. Există momente când schimbi treptele de viteză.

De exemplu, noaptea când vrei să adormi schimbi viteza, deoarece ziua ai nevoie de un mecanism diferit pentru starea de veghe – atunci funcţionează o altă parte a minţii. Când adormi, acea parte va deveni nefuncţională. Atunci va începe să funcţioneze altă parte a minţii, iar până la intrarea acesteia în funcţiune există un hiatus, există un interval, o curbură prin care trebuie să treci. Dimineaţa când te scoli, din nou schimbi viteza. Când te înfurii, atunci schimbi din nou viteza.

Când te înfurii, respiraţia se va schimba brusc. Va deveni haotică, mai agitată. Te vei simţi sufocat; în ea va apărea un tremurat. Atunci întregul corp ar vrea să facă ceva, să distrugă ceva, ca acea sufocare să dispară.

Respiraţia se va schimba; sângele va avea un alt ritm, o altă mişcare. În corp se vor produce alte reacţii. Când te înfurii, devii un alt om.

Porneşti o maşină. Ambaleaz-o şi nu o băga în nicio viteză. Va începe să vibreze, să tremure, dar nu va putea să se mişte; se va înfierbânta. De aceea, când te înfurii şi nu poţi face nimic, te înfierbânţi. Mecanismul este gata de pornire şi tu nu porneşti – atunci el va clocoti. Tu eşti un mecanism, dar, bineînţeles, nu numai atât. Tu eşti mult mai mult, însă acest „mult mai mult” trebuie descoperit. Când

intri într-o viteză totul se schimbă în interior. Când schimbi viteza, acolo apare „un punct mort”.

Fii conştient la această întoarcere a respiraţiei. Este o întoarcere foarte scurtă; trebuie să observi foarte atent, foarte minuţios. Iar noi nu avem încă capacitatea aceasta de observare; nu putem observa nimic. Dacă îţi spun: „Observă această floare; observă această floare pe care ţi-o dau” – tu nu o poţi face. Pentru un singur moment vei reuşi, dar apoi vei începe să te gândeşti la altceva. Poate va fi ceva legat de floare, dar nu va fi floarea. Te poţi gândi la floare, cât este de frumoasă – dar atunci deja te-ai îndepărtat de ea. Acum în observarea ta nu mai există floarea, câmpul atenţiei tale s-a schimbat. Poţi spune că este albă sau roşie… dar te-ai îndepărtat de ea. Observare înseamnă a rămâne fără cuvinte, fără gânduri – doar a rămâne cu… Dacă poţi rămâne cu o floare timp de trei minute, complet nemişcat, fără mişcarea minţii, se va petrece ceva extraordinar. Atunci vei Realiza Supremul.

Însă noi nu suntem observatori. Nu suntem atenţi, alerţi, conştienţi; nu putem să fim atenţi la nimic. Continuăm să sărim de la una la alta. Aceasta este însă o parte a moştenirii noastre, a moştenirii ce am primit-o de la maimuţe. Mintea noastră este doar o dezvoltare a minţii unei maimuţe. Aşa că noi continuăm să sărim dintr-un copac într-altul. Maimuţa nu poate sta o clipă liniştită. De aceea, Buddha a şi insistat atât de mult asupra practicii de a sta nemişcat, deoarece minţii nu i se va mai permite – atunci să sară unde vrea.

În Japonia există un tip special de meditaţie numită Zazen. Cuvântul „zazen” înseamnă a sta nemişcat fără să faci nimic. Atunci nu permiţi apariţia nici unei mişcări. Vei sta ca o statuie – mort, nemişcat. Dar nu este nevoie să stai ca o statuie ani de zile. Dacă poţi observa curgerea respiraţiei fără să ai vreo mişcare a minţii, vei pătrunde în tine însuţi; dincolo de interior.

De ce sunt atât de importante aceste „puncte moarte”? Sunt importante deoarece în ele energia te părăseşte pentru a se îndrepta spre o altă direcţie. Era cu

tine când a intrat; va fi din nou cu tine când va ieşi.

Dar în acest punct de întoarcere ea nu este cu tine şi tu nu eşti cu ea. În acel moment ea, este diferită de tine şi tu de ea: dacă respiraţia este viaţă, atunci tu eşti mort; dacă ea este corp, atunci tu vei fi necorp; dacă ea este minte, atunci tu eşti nonminte… în acel moment.

Mă întreb dacă ai observat faptul că atunci când îţi opreşti respiraţia, mintea se opreşte subit. Dacă acum îţi vei opri respiraţia, mintea ta se va opri brusc. O bruscă oprire a respiraţiei şi mintea se va opri. De ce? Deoarece ele sunt despărţite. Doar o respiraţie ce se mişcă este legată de minte, de corp; când respiraţia nu se mişcă, este nelegată. Atunci tu te afli în punctul mort. Maşina merge, motorul este pornit, face zgomot – este gata de plecare – dar nu este în viteză, iar atunci corpul maşinii şi mecanismul ei nu sunt unite. În acel moment maşina este divizată în două. Este gata de plecare, dar mecanismul de transmisie nu este unit cu ea. La fel se întâmplă şi la punctul de unire al celor două arcuri respiratorii. Tu nu eşti unit cu ea. În acel moment poţi foarte uşor să devii conştient de cine eşti. Ce este această fiinţă? Oare ce ar fi ea? Cine se află în interiorul casei corpului? Cine este stăpânul? Sunt eu doar casa sau există şi un stăpân? Sunt eu doar mecanismul sau altceva ce controlează acest mecanism? În acel punct de inflexiune, Shiva spune: Realizează. Doar fii conştient de acel punct şi vei fi Realizat Sinele.

3. Atunci când inspiraţia şi expiraţia se contopesc, în acel moment conştientizează rezonanţa cu energia cosmică, ca şi transcenderea oricărei energii.

Noi suntem divizaţi în centru şi periferie. Corpul este periferia pe care noi o cunoaştem. Cunoaştem circumferinţa, dar nu ştim ce este centrul. Când expiraţia se contopeşte cu inspiraţia, când ele devin una, când nu poţi spune care este una sau cealaltă… când este dificil să defineşti, să demarci, atunci există un moment de fuziune. Respiraţia este statică. Când iese este dinamică; când intră este dinamică. Când este nemişcată, tăcută, tu te afli

aproape de centru. Punctul acesta de fuziune al inspiraţiei şi expiraţiei este centrul tău.

Priveşte astfel: când respiraţia intră, unde se duce? Spre centru, atinge centrul. Când iese, de unde iese? Din centrul tău. Centrul trebuie atins. De aceea, misticii taoişti şi zen spun că nu capul este centrul tău, ci buricul. Respiraţia merge spre el şi apoi iese. Ea merge spre centru.

Priveşte un copil ce doarme, observă-i respiraţia. Când inspiră, abdomenul se ridică. Pieptul nu este afectat. De aceea copii nu au pieptul mare, ci burta-au abdomene foarte dinamice. Respiraţia intră şi abdomenul se ridică; respiraţia iese şi abdomenul coboară; abdomenul se mişcă. Copiii se află în centrul lor. De aceea ei sunt atât de fericiţi, plini de energie, neobosiţi şi se află mereu în momentul prezent, fără trecut, fără viitor.

Un copil poate fi mânios. Când este înfuriat, el este total înfuriat, devine furia. Atunci mânia sa nu este un lucru urât. Când cineva este înfuriat total, această mânie are frumuseţea sa, deoarece totalitatea este întotdeauna frumoasă.

Un copil chiar şi în furie sau violenţă este total. Faţa sa devine strălucitoare şi frumoasă; el este aici şi acum. Furia sa nu priveşte trecutul sau viitorul, el nu o calculează, ci doar este furios. Copilul se află în centrul său. Când te afli în centru, întotdeauna vei fi total. Orice vei face va fi un act total, bun sau rău, va fi total. Când eşti fragmentat, când eşti afară din centru, fiecare act va fi doar un fragment din tine. Atunci doar o parte va acţiona, nu totalitatea. Noi toţi am fost copii. De ce pe măsură ce creştem respiraţia devine superficială? Ea nu mai ajunge în abdomen; nu

— N.t. = şi în tradiţia yoghină se vorbeşte de Kanda – centru subtil situat în zona ombilicului de la care pornesc toate nadi-urile fiinţei.

mai atinge buricul. Dacă ar fi putut pătrunde în jos, spre abdo men, nu ar mai fi fost superficială, dar acum ea doar atinge pieptul şi pe urmă iese. Nu mai atinge buricul.

Îţi este frică de centru, pentru că dacă ajungi în el vei fi total.

Iubeşti: dacă respiri din centru vei curge în iubire total. Dar ţi-e frică. Îţi este frică să fii atât de vulnerabil, atât de deschis faţă de cineva, oricine ar fi celălalt, iubita, iubitul, ţi-e teamă. Un altul este acolo. Dacă eşti total deschis, vulnerabil, nu ştii ce se poate întâmpla. Atunci tu eşti complet. Ţi-e teamă să te dăruieşti complet cuiva. Nu poţi respira; nu poţi avea o respiraţie adâncă, profundă. Nu-ţi poţi relaxa respiraţia astfel ca ea să ajungă în centru – deoarece atunci actele tale devin totale.

Datorită fricii de a fi total respiri superficial. Respiri la minim, nu la maxim. De aceea viaţa pare atât de seacă, pare atât de lipsită de viaţă. Dacă respiri la minim, viaţa va deveni seacă; trăieşti la minim, nu la maxim. Dar poţi trăi la maxim – atunci viaţa va fi o abundenţă. Însă atunci va apărea o problemă. Dacă viaţa va fi o curgere abundentă nu vei putea fi un soţ sau o soţie.

Dacă viaţa va fi o curgere abundentă, iubirea va fi o revărsare abundentă. Atunci nu te vei mai putea opri doar la cineva. Atunci vei curge peste tot; toate dimensiunile vor fi umplute de tine. Însă mintea simte pericolul şi deci este mai bine să nu fii viu. Cu cât eşti mai mort, cu atât eşti mai în siguranţă, cu atât totul va fi sub control. Atunci poţi deţine controlul; şi vei rămâne stăpânul. Vei simţi că eşti stăpânul, când controlezi. Poţi controla furia, iubirea, totul. Dar acest control este posibil doar la nivelul minim al energiei tale.

Fiecare trebuie să fi simţit vreodată momente de trecere bruscă de la nivelul minim la cel maxim. Dacă mergi la o staţiune montană, şi ieşi din închisoarea ce o reprezintă oraşul, te vei simţi brusc liber. Cerul este vast, pădurea este verde, iar vârfurile munţilor ating norii. Brusc vei avea o respiraţie profundă. Poate că nu ai observat acest lucru, dar este adevărat.

Când te duci la munte, observă. Nu staţiunea propriu-zisă face schimbarea, ci respiraţia ta. Faci o respiraţie profundă şi spui, „Ah!” Atingi cerul, pentru un

moment devii total şi totul este fericire. Această fericire nu vine de la staţiune, ci din centrul tău – pe care l-ai atins brusc.

În oraş te temeai. Acolo peste tot eşti înconjurat de ceilalţi şi te controlai. Nu puteai ţipa, nu puteai râde. Ce ghinion! Nu puteai cânta şi dansa pe străzi. Ţi-era frică – poate după colţ era vreun poliţist sau vreun preot sau vreun judecător sau vreun politician. Cineva trebuia să fie după colţ şi tu nu puteai dansa pe stradă. Bertrand Russell a spus: „Iubesc civilizaţia, dar noi am ajuns civilizaţi plătind un preţ mult prea mare”. Nu poţi dansa pe străzi, dar poţi merge la o staţiune şi brusc vei putea face asta. Vei fi singur cu cerul iar el nu este o închisoare, văzduhul nu te opreşte de la nimic. Este doar o deschidere, o deschidere vastă – infinită. Brusc vei face o respiraţie adâncă ce va atinge centrul şi fericirea. Dar asta nu va dura mult. Într-o oră sau două staţiunea va dispare. Tu vei fi acolo, dar staţiunea nu va mai fi.

Grijile vor reveni. Vei începe să te gândeşti să dai un telefon în oraş sau să scrii o scrisoare soţiei sau vei începe să te gândeşti că peste trei zile trebuie să te întorci şi trebuie să faci pregătirile de plecare; De-abia ai ajuns şi deja faci aranjamentele de plecare. Te întorci imediat ce ai ajuns.

Acea respiraţie nu-ţi era cunoscută; a fost doar un moment de graţie. Datorită schimbării de situaţie, viteza s-a schimbat. Te afli într-o altă situaţie şi nu poţi avea aceeaşi respiraţie şi astfel, pentru un moment apare o nouă respiraţie. Ai atins centrul şi ai simţit fericirea.

Shiva spune că în fiecare moment atingi centrul sau că îl poţi atinge. Fă respiraţii lente, profunde. Atinge centrul; nu respira din piept – este un truc. Civilizaţia, moralitatea, educaţia, au creat o respiraţie superficială.

Până când umanitatea nu devine nerepresivă faţă de sex, omul nu poate respira profund. Dacă respiraţia pătrunde adânc în abdomen, ea va da energie centrului sexual. Ea atinge centrul sexului; masează din interior centrul sexual. Acest centru sexual va deveni mai activ,

mai viu. Civilizaţia se teme de sex. Noi nu le permitem copiilor să-şi atingă sexul; spunem: „Stop! Nu face asta! Nu pune mâna!” Priveşte un copil care îşi atinge sexul şi imediat îi spui: „Nu face asta!”

Atunci vei observa că respiraţia sa devine imediat superficială – deoarece nu numai mâna atinge sexul, ci în adânc şi respiraţia îl atinge. Iar dacă respiraţia îl atinge, atunci este dificil de oprit mâna să nu o facă. Dacă mâna se opreşte din a face aceasta, atunci este necesar ca mai întâi să nu-l mai atingă respiraţia, ea nu va trebui să coboare adânc. Trebuie să rămână superficială. Noi ne temem de sex. Partea de jos a corpului nu este numai fizic aflată jos, ci şi ca valoare a căzut. Este condamnată ca fiind „joasă”, „inferioară”. Nu trebuie să mergi în adânc, ci rămâi la suprafaţă. Este un „păcat” dacă respirăm în jos. Dacă predicatorilor li s-ar permite ei ar schimba întregul mecanism. Aceştia ar îndrepta respiraţia spre cap, în sus. Atunci nu ai mai fi simţit deloc sexul.

Dacă dorim să dăm naştere unei umanităţi fără sex, va trebui să schimbăm sistemul de respiraţie. Respiraţia va trebui să se ducă în cap, spre *sahasrara* – cea de-a şaptea chakră – şi apoi să iasă prin gură. Acesta ar trebui să fie traseul ei: de la gură spre sahasrara şi înapoi. Nu trebuie să coboare mai jos pentru că este periculos. Cu cât cobori mai jos, cu atât mai mult atingi straturile profunde ale biologicului. Astfel, când atingi centrul din abdomen eşti aproape de centrul sexului – foarte aproape. Trebuie să fie aproape, deoarece sexul este viaţă.

Respiraţia înseamnă viaţă de sus în jos; sexul este viaţă de jos în sus. Energia sexuală curge şi energia respiraţiei curge. Pasajul respiraţiei se află în partea de sus a corpului, iar cel al sexului în partea de jos. Când ele se întâlnesc, creează viaţa; când se întâlnesc, ele creează biologicul, bioenergie. Deci, dacă ţi-e teamă de sex, nu trebuie decât să creezi o distanţă între acestea două şi să nu le permiţi să se întâlnească. Într-adevăr, omul civilizat are un mare handicap; nu cunoaşte nimic despre respiraţie şi va fi dificil pentru noi să înţelegem această sutră.

Shiva spune, *Atunci când inspiraţia şi expiraţia se contopesc, în acel moment conştientizează rezonanţa cu energia cosmică, ca şi transcenderea oricărei energii*. El foloseşte termeni foarte contradictorii şi de neînţeles: „transcenderea energiei”, „energia cosmică”. Corpul, mintea ta nu poate produce energie, ele au ca sursă energia cosmică. Energia corpului şi a minţii este transcensă atunci când îţi cunoşti identitatea.

Energia corpului este doar o energie gen carburant. Nu este altceva decât benzină. Mănânci, bei ceva – aceasta creează energie. Hrana este doar combustibil pentru corp. Încetează să mai mănânci şi să mai bei iar corpul va muri. Nu chiar acum, va dura cel puţin trei luni, deoarece ai rezervoare de benzină suplimentară. Ai acumulat destulă energie până acum; aceasta poate să-ţi ajungă pentru trei luni fără să mai mergi pe la benzinărie. Tu ai acest rezervor pentru cazuri de urgenţă.

Centrul nu ia energie – carburant. De aceea Shiva spune transcenderea energiei. El nu este dependent de mâncarea şi băutura ta. Se află în legătură cu sursa cosmică; este energia cosmică. De aceea spune să conştientizezi energia cosmică, ca şi transcenderea ei. În momentul în care poţi simţi centrul din care respiraţia iese sau intră, punctul în care procesele respiratorii se contopesc, dacă devii conştient de el, atunci apare Iluminarea.

4. Sau când expiraţia este completă şi respiraţia s-a oprit, ori când inspiraţia este completă şi respiraţia s-a oprit – într-o astfel de pauză universală micul eu dispare. Această experienţă spirituală este dificilă numai pentru cei impuri.

Însă este dificilă deoarece spune: *Această experienţă spirituală este dificilă numai pentru cei impuri*.

Dar cine este pur? Este dificilă pentru tine; nu o poţi practica, însă uneori o poţi simţi brusc. Dacă conduci o maşină şi simţi că este gata să se producă un accident, atunci respiraţia se va opri. Într-o astfel de urgenţă nu poţi respira; nu-ţi poţi permite asta. Totul se opreşte.

…Micul *eu* dispare, micul tău eu este o necesitate, de utilitate zilnică.

În stări de urgenţă nu ţi-l mai poţi aminti. Cine eşti – numele, contul bancar, prestigiul – totul dispare. Când maşina ta este gata să se lovească de alta, în acel moment va apărea moartea. Atunci va exista o pauză. Chiar şi cei impuri au o astfel de pauză. Brusc, respiraţia se opreşte. Dacă în acea clipă poţi fi conştient, poţi atinge finalul.

Călugării zen au lucrat mult în Japonia cu această metodă. De aceea, metodele lor par foarte ciudate, absurde, stranii. Ei au făcut multe lucruri inimaginabile. De exemplu, un maestru alungă pe cineva din templu. Sau brusc va începe să-şi bată discipolul, fără să aibă un motiv anume.

Stai liniştit lângă maestru şi totul este ok. Stai de vorbă cu el şi brusc începe să te bată, pentru a crea acea ruptură, acea pauză. Dacă ai făcut ceva ce nu trebuia şi el va începe să te bată, atunci există o cauză pentru comportamentul său – pauza nu s-ar produce – şi mintea va începe să înţeleagă: „Am făcut ceea ce nu trebuia şi de aceea mă bate”.

Mintea se aştepta la aşa ceva şi nu mai apare acel hiatus. Dar ţine minte că un maestru zen nu te va bate dacă îl jigneşti, atunci va râde, deoarece râsul poate crea acel hiatus. L-ai jignit şi ai spus tot felul de prostii, iar acum te aştepţi să riposteze, să se înfurie. Dar el începe să râdă şi să danseze. Acest lucru va crea pauza. Nu poţi înţelege. Iar dacă nu poţi înţelege, mintea se opreşte şi odată cu ea şi respiraţia. Oricum una o implică pe cealaltă – dacă respiraţia se opreşte, mintea se opreşte; dacă mintea se va opri, atunci respiraţia se va opri.

Dar când crezi că maestrul este mulţumit de tine şi gândeai: „Acum maestrul este mulţumit şi satisfăcut” – brusc începe să te bată cu băţul şi te va bate fără milă – deoarece aparent maeştrii zen nu au milă. Începe să te bată şi nu poţi înţelege ce se întâmplă. Mintea se opreşte şi acolo apare pauza. Dacă cunoşti tehnica, prin ea îţi poţi cunoaşte Sinele.

Există multe povestiri, care spun că unii au atins starea de buddha doar prin simpla bătaie a maestrului. Nu poţi înţelege aşa ceva – ce non-sens! Cum poate cineva să se ilumineze dacă este bătut sau dacă este aruncat pe fereastră? Chiar dacă cineva te omoară, tot nu atingi Iluminarea. Dar dacă pătrunzi în această tehnică, atunci vei înţelege şi aceste exemple.

În Occident, în special în ultimii 30 – 40 de ani, zen-ul a devenit foarte cunoscut – este o modă. Dar până când oamenii nu vor cunoaşte această tehnică, nu vor putea înţelege zen-ul. Ei pot imita zen-ul, dar acest lucru este fără de folos. Poate fi chiar periculos. Acestea nu sunt lucruri de joacă.

Întreaga tehnică din zen se bazează pe această a patra tehnică a lui Shiva. Astăzi, însă noi, indienii, trebuie să importăm zen-ul din Japonia, deoarece am pierdut tradiţia; nu o mai cunoaştem. Shiva era un expert al acestei metode. Când Shiva s-a dus cu *bharat*, cu procesiunea sa, cu alaiul său să se căsătorească cu Devi, întregul oraş trebuie să fi simţit pauza… întregul oraş!

Tatăl lui Devi nu era de acord să o căsătorească pe fata sa cu acest ascet – Shiva a fost primul ascet. Tatăl lui Devi era cu totul împotriva sa. Şi niciun tată nu ar fi permis acea căsătorie. Niciun tată nu ar fi permis fiicei sale să se căsătorească cu Shiva. Dar Devi a insistat astfel că a trebuit să fie de acord – nu a dorit, dar a fost de acord.

Apoi a venit timpul procesiunii mariajului. Se spune că oamenii începuseră să alerge ca să-l vadă pe Shiva şi alaiul său. Erau undeva în „al nouălea cer”. Toţi cei din procesiune jucau, dansau, râdeau, ţipau, era un extaz total. Întregul oraş era zbuciumat. Probabil că au simţit pauza, hiatusul.

Orice lucru subit, neaşteptat, neimaginat, poate crea această pauză chiar şi pentru cei impuri. Dar pentru cei puri, nu este nevoie de astfel de lucruri. Pentru cei puri, pauza există deja acolo. De multe ori, pentru minţile pure, respiraţia se opreşte. Dacă mintea ta este pură – pur

însemnând fără dorinţe, căutări – tăcută şi pură, inocentă, atunci poţi simţi brusc oprirea respiraţiei.

Ţine minte: mişcarea minţii are nevoie de mişcarea respiraţiei. Rapida mişcare a minţii necesită o rapidă mişcare a respiraţiei. De aceea, când eşti înfuriat respiraţia este rapidă. În actul sexual al omului modern respiraţia este haotică. Din această cauză în Ayur Veda – un sistem medicinal ce foloseşte plante – se spune că viaţa este scurtată dacă te complaci într-o viaţă sexuală necontrolată. Viaţa ţi se va scurta, deoarece în această ştiinţă viaţa este măsurată în respiraţii. Dacă respiraţia este prea rapidă, viaţa îţi va fi mai scurtă.

Medicina modernă spune că sexul ajută la circulaţia sângelui şi la relaxare. Iar cei ce îşi reprimă sexul pot avea probleme, în special probleme cu inima. Ei au dreptate, dar de asemenea şi Ayur Veda are dreptate, acestea doar par contradictorii. Ayur Veda a apărut acum cinci mii de ani. Atunci fiecare om muncea mult: viaţa însemna muncă şi nu era nevoie de relaxare sau de crearea unor sisteme artificiale pentru circulaţia sângelui.

Dar în zilele de astăzi, pentru cei ce nu depun mult efort fizic, sexul rămâne singurul lor efort. De aceea şi medicina modernă are dreptate, în ceea ce priveşte omul modern. El nu se extenuează fizic şi atunci singura sa muncă este efectuată prin sex: inima bate mai mult, sângele circulă mai repede, respiraţia este mai profundă şi atinge centrul. După actul sexual te vei simţi relaxat şi vei adormi mai uşor.

Freud spune că sexul este cel mai bun calmant şi somnifer, chiar este

— Cel puţin pentru omul modern. În actul sexual respiraţia este rapidă şi la fel în mânie sau furie. Într-o relaţie sexuală lipsită de control şi transfigurare mintea este plină de dorinţe, de plăceri, de impurităţi. Când mintea este pură – fără nicio dorinţă, fără nicio căutare, fără nicio motivare, tu nu pleci nicăieri, ci doar rămâi aici şi acum ca un iaz limpede şi pur… fără niciun val sau clipocit sau freamăt – în acel, moment respiraţia se opreşte

automat. Nu mai este nevoie de ea.

În acest mod micul eu dispare şi atingi Sinele Suprem.

Cred că este de ajuns pentru azi.

4. ÎNFRÂNGEREA DECEPŢIILOR MINŢII

4. X.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum se poate atinge Iluminarea doar prin conştientizarea hiatusului din respiraţie?

2. Cum poţi practica şi lucra simultan asupra conştientizării respiraţiei?

1. Cum este posibil ca doar prin a fi conştient de un anumit moment al respiraţiei să se poată atinge Iluminarea? Cum este posibil să te eliberezi de inconştient, doar prin simpla conştientizare a unui atât de infim hiatus al respiraţiei?

Este o întrebare semnificativă şi ea poate că a apărut în minţile mai multor discipoli, de aceea consider că trebuie înşele se mai multe lucruri. Primul: se crede că spiritualitatea reprezintă o realizare dificilă. Nu este nici dificilă şi nu este nici realizare, doar este. Oricum ai fi, tu deja eşti spiritual. Nimic nu ţi se ia şi nimic nu se adaugă fiinţei tale – eşti perfect. Nu va trebui să fii perfect cândva în viitor, nu trebuie să faci ceva epuizant pentru a fi tu însuţi. Nu este o călătorie spre un anumit punct; nu te îndrepţi nicăieri. Deja exişti acolo. Ceea ce trebuie atins este deja atins. Această idee trebuie să pătrundă adânc în interiorul tău şi apoi vei fi capabil să înţelegi cum poate o astfel de tehnică simplă să te ajute.

Dacă spiritualitatea trebuie realizată, atunci bineînţeles că va fi dificil – nu numai atât, va fi aproape imposibil. Dacă nu eşti deja spiritual, nu poţi fi niciodată, cum ai putea deveni din nespiritual, spiritual? Dacă deja nu eşti divin, atunci nu există nicio posibilitate, nicio cale de a deveni divin. Şi orice efort vei face, nu te va face divin, nu va crea divinitatea. Este imposibil.

Situaţia reală este total opusă: tu eşti deja ceea ce vrei să ajungi. Scopul care trebuie atins există deja în tine,

este prezent în interior. Aici şi acum, în chiar acest moment, tu eşti divin. Finalul se află chiar aici; din acest motiv, o tehnică atât de simplă poate fi de ajutor. A trăi plenar în esenţa fiinţei tale divine nu este o realizare, ci o descoperire. Aceasta este ascunsă în lucruri foarte, foarte infime.

Persoana şi personalitatea sunt precum o haină. Aşa cum corpul este ascuns în haine, la fel spiritualitatea ta este ascunsă, dar în altfel de haine. Aceste haine reprezintă personalitatea ta. La fel cum poţi să te dezbraci şi să-ţi dezvălui corpul, la fel îţi poţi descoperi şi spiritualitatea. Însă nu ştii ce sunt aceste haine. Nu ştii cum eşti ascuns în ele; nu ştii cum să te dezbraci, cum să fii gol. Ai stat şi te-ai identificat în aceste haine timp de vieţi întregi, aşa că acum pur şi simplu nu mai crezi că sunt doar nişte haine. Consideri deja că haina pe care o ai eşti tu însăţi. Această falsă identificare este singurul obstacol, singura barieră.

De exemplu, poţi deţine o comoară fără să ştii şi totuşi să continui să cerşeşti pe străzi… poţi continua să fii un cerşetor, însă dacă cineva îţi va spune: „Du-te şi uită-te în locuinţa ta. Nu trebuie să fii un cerşetor, în chiar acest moment poţi fi un împărat” – atunci vei răspunde, „Ce prostii spui! Cum pot fi eu un împărat chiar acum? Am cerşit ani de zile şi o voi mai face probabil toată viaţa, nu am cum să fiu un împărat. Ce înseamnă această afirmaţie!?”

Este imposibil. Un cerşetor nu va putea crede acest lucru. De ce?

Pentru că mintea sa şi-a format deja un lung obicei. Însă dacă va săpa puţin în grădină, comoara va apărea. Şi chiar în acel moment nu va mai fi un cerşetor, ci un împărat.

La fel se întâmplă şi cu spiritualitatea: este la fel ca o comoară ascunsă. Nimic nu se va realiza în viitor. Tu nu ai recunoscut-o, dar aceasta există deja în tine. Tu eşti comoara şi cu toate acestea continui să cerşeşti.

Aşa că tehnicile simple pot ajuta. Sapă puţin în

pământ, nu ţi se cere un efort prea mare şi vei deveni un împărat. Trebuie doar să sapi puţin în solul interior. Iar când spun „pământ” nu o spun doar simbolic. Corpul tău face parte din pământ, iar tu te-ai identificat cu el. Fă o mică gaură în acest pământ şi vei cunoaşte comoara. Din această cauză, o astfel de întrebare va apărea la mulţi: „O tehnică atât de simplă – doar să conştientizez procesul respiraţiei – şi este îndeajuns?” Un lucru atât de simplu! Este acesta îndeajuns pentru iluminare?

Singura diferenţă între tine şi Buddha este faptul că tu nu ai realizat hiatusul ce există între respiraţii, iar el l-a realizat – doar atât? Pare ilogic.

Între tine şi Buddha este o distanţă enormă. Pare chiar infinită. Diferenţa dintre un cerşetor şi un împărat este foarte mare, dar cerşetorul poate deveni imediat împărat, dacă descoperă comoara ascunsă.

Buddha a fost un cerşetor ca mulţi alţii; el nu a fost întotdeauna un Buddha. Dar într-un anumit moment cerşetorul a murit, iar el a devenit un

Maestru. Însă acesta nu este un proces gradat; nu înseamnă că Buddha a strâns şi a agonisit tot felul de lucruri până când într-o zi a devenit din cerşetor, împărat. Nu, un cerşetor nu va deveni niciodată prin agonisire împărat, va continua să rămână cerşetor. Poate va ajunge un cerşetor bogat, dar va fi tot un cerşetor. Un cerşetor bogat este mai avid decât unul sărac, dar doar atât.

Brusc, într-o zi, Buddha a descoperit comoara interioară. Atunci nu a mai fost cerşetor, ci un împărat. Distanţa dintre Gautama Siddharta şi Gautama Buddha este infinită. Este, de fapt, aceeaşi distanţă dintre tine şi Buddha. Iar comoara se află ascunsă în tine, la fel de adânc cum s-a aflat şi în Buddha.

Un alt exemplu: un om se naşte orb. Pentru un orb, lumea este un lucru diferit. Dacă i se face o mică operaţie atunci poate vedea. Dacă îi sunt afectaţi doar ochii, atunci odată ce aceştia sunt vindecaţi, văzătorul din spatele lor este pregătit să vadă prin ei. Văzătorul se află deja acolo, doar că lipsesc ferestrele. Te afli într-o casă fără ferestre,

dar poţi face o spărtură în zid şi vei putea privi în afară.

Noi suntem deja ceea ce vom fi, ceea ce va trebui să fim, ce suntem. Viitorul este ascuns în prezent; orice posibilitate se află ascunsă în sămânţă. Trebuie doar creată o fereastră sau o spărtură, este necesară doar o mică operaţie. Dacă poţi înţelege acest lucru, cum că spiritualitatea este deja în tine, atunci nu va mai fi nicio problemă.

Nu este nevoie de mult efort. Sunt necesare doar eforturi infime, iar cu cât acestea sunt mai mici cu atât mai bine. La limită, dacă ajungi să lucrezi fără niciun fel de efort, este cel mai bine. Din această cauză, cu cât încerci mai mult, mai din greu să faci ceva, cu atât este mai dificil de atins.

Efortul, tensiunea, dorinţa, aşteptarea ta devin bariere. Însă printr-un efort foarte mic, un efort-fără-efort cum se spune în zen – făcând ca şi cum nu ai face – se poate realiza. Cu cât tânjeşti mai mult după un lucru, cu atât este mai puţin posibil, deoarece în loc de un ac foloseşti o sabie.

Aceasta nu va fi de ajutor. Poate că este mai mare, dar unde este nevoie de un ac sabia nu este de niciun ajutor.

Mergi la un măcelar – are instrumente foarte mari. Şi du-te la un chirurg: nu vei găsi deloc instrumente mari. Un chirurg nu este un măcelar. El are nevoie de instrumente foarte mici – cu cât sunt mai mici, cu atât sunt mai bune.

Tehnicile spirituale sunt subtile; ele nu sunt grosiere. Nu pot fi, deoarece chirurgia spirituală este extrem de subtilă. Un chirurg obişnuit operează totuşi în materia grosieră, dar când ai de-a face cu planuri spirituale, chirurgia devine din ce în ce mai subtilă. Acolo nu mai există materie grosieră. Devine subtilă – acesta este un lucru.

În al doilea rând, întrebarea vrea să spună: „Oare prin ceva minor putem face un pas măreţ?” Acest concept este neraţional, neştiinţific. Mai nou, ştiinţa a descoperit că, cu cât o particulă este mai mică, cu atât are o energie

potenţială mai mare. Cu cât este mai mică cu atât energia ei este mai mare. Putea cineva, înainte de 1945 să-şi imagineze că două explozii, ar putea şterge două oraşe de pe suprafaţa pământului? În Hiroshima şi Nagasaki 200 de mii de oameni au fost omorâţi în câteva secunde. Şi ce anume a fost folosit la acea forţă explozivă? Un singur atom! O particulă atât de mică a aruncat în aer două oraşe. Nu poţi vedea atomul. Nu numai că nu-l poţi vedea cu ochii, dar nu poate fi văzut cu niciun instrument. Putem vedea doar efectele sale.

Aşa că nu te gândi că Himalaya este uriaşă. Aceasta este nimic în faţa unei explozii atomice. Un singur atom poate distruge toată Himalaya. Puterea nu este manifestată neapărat prin mărimea materială. Dimpotrivă, cu cât un lucru este mai mic, cu atât este mai pătrunzător, mai puternic.

Aceste tehnici sunt atomice. Cei ce se rezumă doar la lucruri măreţe nu cunosc ştiinţa atomică. Poţi crede că o persoană ce lucrează cu atomi este o persoană neînsemnată şi poţi crede că demn de atenţie este doar acela care lucrează în domeniul munţilor Himalaya. Hitler, Mao, au influenţat mase de oameni. Einstein şi Planck însă au lucrat în laboratoarele lor doar cu mici unităţi ale materiei – particule de energie. Dar înainte de descoperirea lui Einstein politicienii şi conducătorii nu lucrau decât cu mulţimile, nu cunoşteau secretul infimităţii.

Moraliştii întotdeauna au planuri mari, dar grosiere. Ei îşi devotează întreaga viaţă moralei, practicii asidue, controlului – *sanyam*. Ei încearcă să controleze totul şi întregul lor edificiu pare foarte măreţ. Tantra nu se ocupă cu aşa ceva. Ea se ocupă cu secretele atomice din fiinţa umană, din mintea şi conştiinţa umană.

Şi a ajuns la aceste secrete. Aceste metode sunt metode atomice. Dacă le poţi realiza, efectul lor va fi exploziv, cosmic.

Un alt punct care trebuie înţeles, dacă spui: „Cum se poate printr-un exerciţiu atât de neimportant, atât de

simplu, să ating Iluminarea?” – spui aceasta fără să-l fi practicat. Dacă îl vei experimenta nu vei mai putea spune că este simplu şi neimportant. Pare aşa, deoarece el este exprimat în doar 2 – 3 propoziţii. Cunoşti cumva o formulă din fizica atomică? Două-trei cuvinte şi întreaga formulă este descrisă. Şi cu aceste cuvinte simple, cei ce le pot înţelege, cei ce le pot folosi, pot distruge întregul pământ. Formula este insignifiantă ca mărime.

Ceea ce discutăm aici sunt tot formule, deci dacă priveşti doar formula, ea va părea foarte simplă şi neimportantă. Dar nu este! încearcă să o pui în aplicare. Când o vei face vei şti că nu este deloc uşoară. Pare simplă, dar este unul din cele mai profunde lucruri. Vom analiza procesul şi atunci vei înţelege.

Când inspiri nu simţi niciodată respiraţia. Nu ai simţit-o niciodată. Poţi nega acest lucru spunând: „Nu este aşa. Poate că noi nu suntem mereu conştienţi de ea, dar simţim respiraţia”. Nu, tu nu simţi respiraţia, ci doar trecerea aerului.

Priveşte marea, valurile; tu vezi valurile. Dar acestea sunt create de aer şi de vânt. Tu nu vezi vântul, ci doar efectul său asupra apei. Când inspiri respiraţia îţi atinge nările. Simţi nările, dar niciodată nu cunoşti respiraţia. Ea pătrunde în jos – simţi trecerea. Când se întoarce – simţi din nou trecerea ei. Dar nu simţi suflul, doar atingerea şi trecerea lui.

Dar nu acest lucru trebuie înţeles prin ceea ce spune Shiva: Fii conştient. La început vei deveni conştient de trecerea suflului şi când ai devenit complet conştient de asta, de-abia atunci vei începe să fii conştient de respiraţia însăşi. Iar când devii conştient de respiraţie, vei fi capabil să conştientizezi hiatusul, pauza, intervalul. Nu este atât de uşor cum pare.

Tantra consideră că există mai multe nivele de conştiinţă, de conştientizare. Dacă te îmbrăţişez, mai întâi vei deveni conştient de atingere, de faptul că ţi-am atins corpul, şi abia apoi de iubirea mea; iubirea nu este grosieră. În mod normal, noi nu devenim conştienţi de

iubire. Suntem conştienţi doar de corpul în mişcare. Cunoaştem mişcările iubirii şi ale ne-iubirii – dar nu am cunoscut niciodată iubirea însăşi. Dacă te sărut, devii conştient de atingerea mea, nu de iubirea mea; iubirea este un lucru extrem de subtil. Şi până când nu devii conştient de iubirea mea, sărutul dat de mine este mort, nu înseamnă aproape nimic. Dacă poţi deveni conştient de iubirea mea, de-abia atunci vei putea fi conştient şi de mine.

deoarece acesta este un nivel mai profund.

Energia intră. Simţi atingerea şi nu suflul pranic. Dar tu nici măcar nu eşti conştient de acea atingere. O simţi doar dacă ceva nu este în regulă. Dacă ai respiraţia dificilă, atunci o vei simţi; altfel nu eşti conştient. Primul pas constă în faptul de a fi conştient de ritmul pe care-l are respiraţia; în acest mod senzitivitatea ta va creşte. Va dura ani până când să devii atât de senzitiv încât să nu cunoşti atingerea, ci mişcarea respiraţiei.

Atunci, spune tantra, ai cunoscut *prana* – vitalitatea. Şi de-abia atunci există hiatusul, când respiraţia se opreşte, când nu se mai mişcă – simţi centrul pe care îl atinge sau punctul de contopire sau cel de transformare a inspiraţiei în expiraţie. Va fi dificil, nu va fi atât de simplu.

Dacă faci ceva să pătrunzi în acest centru, de-abia atunci vei şti cât este de dificil. Lui Buddha i-au trebuit şase ani pentru a atinge acest centru de dincolo de respiraţie. Pentru a-l atinge i-au trebuit şase ani de muncă intensă; şi apoi s-a întâmplat. Mahāvīra a lucrat asupra ei 12 ani; şi de-abia după aceea s-a întâmplat. Formula este simplă şi teoretic aceasta se poate întâmpla în orice moment – dar doar teoretic, ţine minte. În teorie nu există nicio barieră, deci de ce nu s-ar întâmpla chiar acum? Tu eşti bariera. Dacă nu te pui la socoteală se poate întâmpla în chiar acest moment. Comoara este acolo; metoda o cunoşti. Poţi săpa, dar nu o vei face imediat.

Chiar întrebarea aceasta: „Un lucru atât de simplu? Cum poţi deveni un Buddha doar prin asta? Nu se poate!” – este un truc al minţii. Şi astfel nu mai faci nimic. Mintea

este vicleană. Dacă spun că este foarte dificil, mintea va spune: „Ah, este foarte dificil, este peste puterile tale”. Dacă spun că este foarte simplu, atunci va spune: „Numai proştii pot crede în aşa ceva”. Şi mintea continuă să raţioneze şi să scape de la a mai face acţiunea propriu-zisă.

Mintea creează bariere. Dacă crezi că este simplu sau dificil, deja ai creat bariere. Nu poţi face un lucru prea simplu şi nu poţi face un lucru prea dificil. Atunci ce vei face? Spune-mi! Dacă vrei să faci ceva dificil, îl fac eu să fie dificil. Dacă vrei un lucru simplu, îl fac eu imediat simplu. El este ambele – depinde de interpretare. Un lucru însă este necesar, acela că trebuie să practici. Dacă nu-l faci, mintea va găsi mereu explicaţii prin care să evadeze.

Teoretic, este posibil să se întâmple chiar aici şi acum; nu există barieră. Dar acestea totuşi există. Majoritatea nu sunt actuale şi cele mai multe dintre ele pot fi doar psihologice – pot fi doar iluziile tale – dar există. Dacă îţi spun: „Nu-ţi fie frică – mergi!

Ceea ce crezi tu că este şarpe nu este decât o frânghie”, teama tot va exista în tine. Tu vezi un şarpe.

Deci, orice aş spune nu va fi de ajutor. Deja tremuri; vrei deja să fugi. Eu îţi spun că este doar o frânghie dar mintea ta va spune: „Poate că omul ăsta este înţeles cu şarpele, poate chiar el l-a pus acolo. El îmi spune să mă duc spre şarpe. Poate că vrea să mă omoare”. Dacă încerc să te conving că aceea este doar o frânghie, acest lucru va arăta că eu sunt interesat să te duci spre şarpe. Dacă îţi spun că, teoretic este posibil să vezi chiar în acest moment frânghia ca fiind o frânghie, mintea ta va începe să creeze multe alte probleme.

În realitate nu există nicio dilemă, niciun fel de problemă. Nu a fost niciodată şi nici nu va fi. În minte însă există probleme şi tu priveşti realitatea prin minte; în acest mod, realitatea devine problematică. Mintea ta lucrează, funcţionează precum o închisoare. Divide şi creează probleme. Dar nu numai atât, ci creează soluţii ce devin la rândul lor probleme mai profunde, pentru că de fapt nu

există nicio problemă de rezolvat. Realitatea este absolut neproblematică; în ea nu există nicio problemă. Însă tu nu poţi vedea totul ca fiind fără probleme. Oriunde priveşti creezi probleme. „Privirea” ta este problematică. Îţi dau această tehnică şi mintea spune: „Este prea simplă”. De ce? De ce spune că este simplă?

Când a fost inventat pentru prima oară motorul cu aburi, nimeni nu a crezut în el. Părea atât de simplu – era de necrezut. Acel abur pe care îl întâlneşti mereu în bucătărie, sau la fierul de călcat, oare poate acest abur să urnească un tren care transportă sute de pasageri şi mii de kilograme? Aburul acela pe care-l cunoşti atât de bine? Care se risipeşte atât de uşor? Nu pare credibil.

Dar ştii ce s-a întâmplat în Anglia? Când primul tren a fost folosit, nimeni nu a urcat în el – nimeni! Multor oameni li s-au dat bani, au fost convinşi prin mită să stea în tren, însă în ultimul moment au fugit. Ei spunea u: „În primul rând, aburul nu poate face minuni. Un lucru atât de simplu cum este aburul nu poate face miracole. Iar în al doilea rând, dacă motorul porneşte asta înseamnă că diavolul o face. Diavolul porneşte motorul şi nu aburul. Şi care este garanţia că odată pornit mai poate fi oprit?”

Nu se putea da nicio garanţie, deoarece acesta era primul tren. Până atunci nu se mai oprise niciodată, nu se ştia dacă va putea să o facă acum. Nu se făcuseră experienţe, nu se putea spune: „Da, se va opri”. Teoretic se puteau oferi garanţii… dar oamenii nu erau interesaţi de teorii. Pe ei îi interesa dacă se putea opri trenul: „Dacă nu se va mai putea opri niciodată, ce se va întâmpla cu noi, cei care stăm înăuntru?”

Aşa că au fost aduşi 12 criminali din închisoare. Oricum aceştia ar fi fost omorâţi, deci nu mai era nicio problemă dacă trenul nu mai putea fi oprit. Atunci, nebunul care inventase asta şi care credea că poate opri trenul şi cei 12 criminali vor muri. „Un lucru atât de simplu cum este aburul”-s-a spus atunci. Era un adevărat mister. Dar acum nu mai spune nimeni aşa ceva, deoarece acum acest motor funcţionează şi aproape toţi îl cunosc.

Totul este simplu – realitatea este simplă. Pare complexă doar datorită ignoranţei; altfel totul este simplu. Odată ce cunoş ti ceva, acesta devine simplu. Cunoaşterea este menită să fie dificilă, dar, ţine minte, nu din cauza realităţii, ci datorită minţii tale. Această tehnică este simplă, dar nu va fi simplă pentru tine. Mintea va crea probleme şi dificultăţi. Dar practic-o cu consecvenţă şi vei Realiza. Alt prieten a spus:

2. Dacă încerc această metodă prin care să fiu conştient de respiraţie, dacă sunt atent la ea, atunci nu mai pot face nimic altceva, întreaga atenţie se îndreaptă spre aceasta. Dar dacă trebuie să fac altceva, atunci nu mai pot fi atent la respiraţie.

Acest lucru se va produce, de aceea la început trebuie aleasă o perioadă anume pentru practicarea tehnicii. Timp de o oră faci doar exerciţiul – nimic altceva. Doar exerciţiul. Odată ce te obişnuieşti cu el nu va mai fi nicio problemă. Poţi merge pe stradă şi să fii conştient.

Între „conştientizare" şi „atenţie" există o diferenţă. Când dai atenţie la ceva anume aceasta este exclusivă; trebuie să nu mai dai atenţie la nimic altceva. Este o tensiune. De aceea este numită, atenţie. Dai atenţie la ceva în dauna la altceva. Dacă dai atenţie respiraţiei, nu poţi da atenţie mersului. Nu încerca aceasta în timp ce conduci o maşină deoarece nu poţi da atenţie ambelor.

Atenţia se limitează exclusiv asupra unui lucru. Conştientizarea este ceva diferit – nu este exclusivă. Ea nu înseamnă să dai atenţie, ci să fii atent, alert; înseamnă doar să fii conştient. Conştientizezi respiraţia. Mergi şi cineva trece pe lângă tine, iar tu eşti conştient de el. Cineva face un zgomot pe drum, trece un avion sau un tren – aici totul este cuprins. Conştientizarea este inclusivă, atenţia este exclusivă. Dar la început va fi atenţia.

La început, începi pe nişte perioade alese. Timp de o oră eşti atent doar la respiraţie. Cu timpul însă vei fi capabil să-ţi schimbi atenţia în conştientizare. Apoi continui cu lucruri simple – te plimbi: mergi atent, pe deplin conştient de mers şi de respiraţie. Nu crea vreo

opoziţie între aceste două acţiuni. Fii un privitor al ambelor. Nu este dificil.

Priveşte! De exemplu, eu pot da atenţie unei singure feţe.

Dacă fac acest lucru, celelalte feţe nu vor mai exista pentru mine. Dacă dau atenţie doar unei feţe, restul vor dispărea, se vor şterge. Dacă dau atenţie doar nasului unei feţe, atunci întreaga faţă va dispare. Pot continua astfel să-mi îngustez atenţia până la un punct infim.

Este posibil şi invers. Dau atenţie întregii feţe; atunci acolo există şi ochii şi nasul şi buzele – totul. Atunci focalizarea mea este mai amplă. Pe cei de aici îi pot privi nu ca pe nişte indivizi separaţi, ci ca pe un grup.

Atunci în atenţia mea se află întregul grup. Însă dacă pe cei de aici îi privesc ca fiind diferiţi de zgomotul de pe stradă, atunci pun zgomotul străzii ca fundal. Dar pot privi şi strada şi pe cei de aici ca pe un tot. Atunci pot fi conştient de amândouă. Şi astfel pot deveni conştient de întregul cosmos. Depinde de focalizare. Dar mai întâi începi cu atenţia şi ţine minte că trebuie să o faci să se transforme în conştientizare. Aşa că, trebuie să alegi o anumită perioadă; dimineaţa este bine, deoarece eşti proaspăt, vitalizat, totul răsare dimineaţa; dimineaţa eşti mai viu.

Psihologii afirmă faptul că până şi înălţimea este mai mare dimineaţa. Dacă ai 1.80 m, dimineaţa vei avea 1.82 m, iar seara vei avea din nou 1.80 m. Acei 2 cm se pierd deoarece coloana se reaşază atunci când eşti obosit. Aşa că dimineaţa eşti mai proaspăt, mai energic, mai viu, mai tânăr.

Nu lăsa meditaţia să fie ultima în programul tău. Fă-o prima. Atunci când simţi că aceasta nu este un efort, când poţi sta o oră complet cufundat în respiraţie – atent, alert, conştient – atunci ai atins conştientizarea respiraţiei fără să faci vreun efort; când eşti relaxat şi te bucuri de ea, când nu o forţezi – atunci ai atins-o.

Apoi mai poţi adăuga şi altceva – de exemplu, plimbarea. Poţi adăuga şi alte lucruri. După o anumită

perioadă, vei fi capabil să fii conştient în mod continuu de respiraţie, chiar şi în somn. Şi până când nu eşti conştient de ea şi în somn, nu vei putea cunoaşte profunzimea. Dar aceasta va veni odată cu timpul.

Trebuie să existe răbdare şi să începi corect. Trebuie să ştii acest lucru, deoarece mintea va încerca întotdeauna să-ţi dea un start greşit. După 2 – 3 zile renunţi la tehnică şi spui: „Nu-mi este de ajutor”. Deci ţine minte să începi corect, deoarece un start bun înseamnă jumătate de drum parcurs. Dar noi începem aproape mereu în mod greşit.

Tu ştii foarte bine că atenţia este un lucru foarte dificil. Asta deoarece eşti pe deplin adormit. Dacă începi să fii atent la respiraţie în timp ce faci altceva, nu vei reuşi. Şi atunci nu vei încerca să renunţi la felul cum o practici, ci vei renunţa la metodă.

Deci nu crea probleme ce nu sunt necesare. În 24 de ore poţi găsi o breşă. Sunt îndeajuns şi 40 de minute. Însă mintea găseşte multe scuze şi va spune: „O, cât este ceasul? Deja ai multă treabă de făcut”. Sau: „Nu este posibil acum, aşa că poate fi amânată. Mai târziu, când se mai liniştesc lucrurile va fi mai bine”. Fii atent la ce îţi spune mintea. Nu te încrede în ea. Dar noi nu ne îndoim de ea. Ne îndoim de oricine, dar niciodată de minţile noastre.

Chiar şi cei ce vorbesc mult despre scepticism, despre îndoială, nici chiar ei nu se îndoiesc de minţile lor. Şi mintea este cea care te-a adus în acest stadiu. Dacă te afli în iad, mintea te-a adus acolo şi tu nu te îndoieşti deloc de un astfel de ghid. Te poţi îndoi – chiar o faci – de orice maestru, dar nu o faci faţă de propria minte. O urmezi ca pe un maestru, cu o credinţă nezdruncinată. Şi mintea te-a adus în dezordinea şi mizeria în care te afli. Dacă vrei să te îndoieşti de orice, atunci fă-o prima oară faţă de mintea ta. Şi ori de câte ori va spune ceva, gândeşte de două ori.

Este adevărat că nu ai timp? Chiar este? Nu ai timp să acorzi meditaţiei o oră? Mai gândeşte-te. Întreabă mereu mintea: „Chiar nu am timp deloc?”

Eu nu cred aşa ceva. Nu am văzut niciun om care să nu aibă timp. Văd oameni ce joacă cărţi şi spun: „Ne

omorâm timpul”. Merg la filme şi spun: „Ce să faci altceva?” Ei bârfesc, citesc şi recitesc aceleaşi ziare, vorbesc despre aceleaşi lucruri de care au vorbit toată viaţa şi spun: „Nu avem timp”. Dar pentru lucruri fără rost ei au timp. De ce?

Pentru că mintea atunci nu se află în pericol. Însă în momentul în care te gândeşti la meditaţie, mintea devine atentă. Atunci te îndrepţi spre o dimensiune necunoscută, deoarece meditaţia înseamnă moartea ei. Dacă meditezi, mai devreme sau mai târziu, aceasta se va dizolva, se va retrage complet. Atunci devine atentă şi spune: „Nu mai este timp! Şi chiar dacă este, ai alte lucruri mai importante. Amână meditaţia pentru mai târziu. Banii sunt mai importanţi. Mai întâi fă rost de bani şi apoi poţi medita liniştit. Cum poţi medita fără bani? Deci fii atent mai întâi la bani şi apoi la meditaţie”.

Meditaţia poate fi uşor amânată, deoarece ea nu priveşte supravieţuirea ta imediată. Însă pâinea nu poate fi amânată – fără ea vei muri. Banii nu pot fi neglijaţi – sunt necesari pentru nevoile tale. Meditaţia însă poate fi amânată, poţi trăi fără ea. Da, poţi foarte uşor să trăieşti fără ea.

În momentul în care pătrunzi adânc în meditaţie, nu vei mai trăi pe pământ – vei dispare. Vei dispare din roata vieţii de aici. Meditaţia este precum moartea şi mintea devine înfricoşată

Meditaţia este ca iubirea şi minţii îi este frică. Ea spune: „Amână”-iar tu o poţi amâna la infinit. Mintea va spune mereu lucruri de acest gen. Şi să nu îţi închipui că vorbesc despre alţii. Vorbesc despre *tine*.

Am întâlnit mulţi oameni inteligenţi care spuneau lucruri foarte n cânteligente despre meditaţie. Cineva din Delhi, o oficialitate guvernamentală, a venit aici pentru a învăţa să mediteze. A stat 7 zile. I-am spus să meargă la meditaţia de dimineaţă pe plaja Chowpatty din Bombay, dar mi-a spus: „Aşa ceva este dificil. Nu pot să mă scol atât de devreme”. Nu s-a gândit niciodată la ce i-a spus mintea. Este asta aşa de dificil? Acum ştii: exerciţiul poate fi

simplu, dar mintea ta nu este atât de simplă. Ea va spune: „Cum, să mă scol la 6 dimineaţa?”

Eram într-un oraş mare şi colectorul oraşului a venit la mine la 11 noaptea. Tocmai intram în pat când mi-a spus: „Nu! Este ceva urgent. Sunt foarte tulburat. Este o problemă de viaţă şi de moarte. Te rog, măcar o jumătate de oră; învaţă-mă să meditez; altfel s-ar putea să mă sinucid. Sunt atât de tulburat şi atât de frustrat încât cred că ceva trebuie să se întâmple în interiorul meu. Lumea mea exterioară este complet pierdută”.

I-am spus: „Vino dimineaţă la ora 5”.

El a zis, „Nu este posibil. Niciodată nu mă scol aşa devreme”. Era o chestiune de viaţă şi de moarte, dar totuşi nu se putea scula aşa devreme.

„Bine”, i-am spus, „Vino la zece”.

„Nici aşa nu pot, pentru că la 10 trebuie să fiu la oficiu”. El nu putea să-şi ia o zi liberă pentru o chestiune atât de vitală. Aşa că i-am spus, „Este vorba despre viaţa şi moartea ta sau a mea? A cui?” Iar el nu era un om neinteligent. Dar aceste trucuri erau destul de inteligente.

Aşa că, să nu crezi că mintea ta nu se foloseşte de şmecherii asemănătoare. Este foarte inteligentă şi deoarece crezi că este mintea ta, nu te îndoieşti niciodată de ea. Dar nu este a ta, ci este doar un produs social. Nu este a ta! Ea ţi s-a dat, ţi s-a impus. Ai fost învăţat şi condiţionat într-un anumit fel. Încă din copilărie, părinţii, profesorii, societatea, ţi-au creat mintea. Trecutul este cel care îţi creează şi influenţează mintea. Trecutul ce a murit se suprapune continuu peste prezentul care este viu. Profesorii nu sunt decât agenţii – agenţi ai morţii ce sunt împotriva vieţii. Ei îţi implementează tot felul de lucruri absurde în minte. Iar tu eşti identificat cu mintea.

Tu spui: „Eu sunt hindus”. Mai gândeşte-te. *Tu* nu eşti hindus. Ţie ţi s-a dat o minte hindusă. Te-ai născut doar ca o fiinţă simplă şi inocentă – nu hindusă sau musulmană. Aceste minţi au fost create. Tu ai fost închis, încarcerat într-o anumită condiţie şi apoi viaţa continuă să-i adauge tot felul de condiţii minţii tale, iar aceasta devine

mai despotică. Nu mai poţi face nimic; mintea începe să impună asupra ta tot ce vrea. În mod constant, condiţionările trecutului se impun în prezent; trecutul condiţionează fiecare moment prezent pe care îl ai. Dacă spun ceva, nu vei gândi într-un mod proaspăt asupra a ceea ce-am spus. Va apărea imediat mintea cea veche, ea se va interpune şi va începe să pălăvrăgească pentru sau împotrivă.

Ţine minte că mintea ta nu este a ta, corpul tău nu este al tău; el vine de la părinţii tăi. Mintea vine de asemenea de la părinţii tăi. Cine eşti tu?

Poţi fi identificat cu mintea sau cu trupul. Crezi că eşti tânăr, bătrân, crezi că eşti hindus sau creştin. Nu eşti! Tu ai fost născut ca Pură Conştiinţă. Toate celelalte sunt doar încarcerări, încătuşări. Aceste tehnici ce ţi se par simple, nu vor fi simple deoarece mintea va crea constant multe probleme, dileme şi complexităţi.

Cu câteva zile înainte, un om a venit la mine şi mi-a spus: „Îţi încerc metoda de meditaţie, dar spune-mi, în ce scriptură a fost aceasta dezvăluită? Dacă mă poţi convinge că a fost scrisă în scripturile religiei mele, atunci îmi va fi mai uşor”. De ce? Deoarece atunci minte a nu ar crea o problemă. Mintea va spune, „Ok! Aceasta aparţine de noi, aşa că o poţi face”. Dacă nu ar fi scrisă unde trebuie, mintea spune: „Cum faci aşa ceva?” Atunci ar fi împotrivă.

I-am spus acelui om: „Ai făcut metoda aceasta timp de trei luni. Cum te simţi?”

Mi-a răspuns: „Minunat. Mă simt excelent. Dar spune-mi… care este originea sa, unde a fost dezvăluită”. Pe el nu-l interesa fiinţa sa; mi-a spus: „Mă simt minunat. Am devenit mai tăcut, mai liniştit, mai iubitor. Mă simt minunat”. Mintea sa era interesată de altceva.

I-am spus: „Nu este scrisă nicăieri în scripturile religiei tale. Mai degrabă în ele sunt scrise multe lucruri împotriva acestei tehnici”.

Atunci s-a întristat şi apoi a spus: „Dacă este aşa îmi va fi dificil să o mai fac”.

De ce experienţa sa proprie nu avea valoare?

Trecutul – mintea, condiţionările – acestea te modelează în mod constant şi îţi distrug prezentul. Deci ţine minte şi fii conştient. Fii sceptic în priviinţa minţii. Nu te încrede în ea. Dacă poţi atinge această neîncredere faţă de propria minte, de-abia atunci aceste tehnici vor fi cu adevărat simple, ajutătoare, funcţionale. Ele vor face miracole – pot face miracole.

Aceste tehnici nu pot fi înţelese deloc în mod intelectual. Eu încerc imposibilul, de ce? Dacă nu pot fi înţelese în mod intelectual, atunci de ce le mai explic? Ele nu pot-ţi înţelese intelectual, dar nu există altă cale de a te face conştient de anumite tehnici ce îţi pot schimba total viaţa. Tu poţi înţelege doar intelectul şi asta este problema. Nu poţi înţelege altceva, doar intelectul. Iar aceste tehnici nu pot fi înţelese intelectual, deci cum să fie comunicate?

Poţi ori să devii capabil de înţelegere fără a folosi intelectul, ori trebuie găsită o metodă prin care aceste tehnici să fie înţelese intelectual. Prima variantă este posibilă, dar a doua nu.

Trebuie să începi în mod intelectual, însă nu te agăţa de judecată. Când spun: „Fă-o”, urmăreşte să o faci. Dacă ceva se va produce în tine, atunci poţi arunca intelectul şi poţi să mă înţelegi direct, fără intelect, fără efort, fără vreun mediator. Dar începe să practici. Noi putem vorbi aici ani şi ani de zile şi mintea ta va primi multe informaţii, dar acestea nu vor ajuta. Mai degrabă îţi vor dăuna, deoarece vei începe să cunoşti multe lucruri. Şi când ştii multe lucruri vei deveni confuz. Nu este bine să ştii multe. Este bine să ştii puţin şi să practici. O singură tehnică poate fi de mare ajutor; practica este întotdeauna folositoare. Ce este dificil în a practica? Undeva în adâncuri există frica. Frica constă în faptul că, dacă practici o tehnică atunci se poate întâmpla ceva incontrolabil – aceasta este teama. Pare paradoxal, dar am întâlnit multe persoane ce credeau că vor să se schimbe. Spuneau că au nevoie de meditaţie, că doresc o transformare profundă, dar în interior le era teamă.

Aceştia însă au două minţi. Întreabă ce să facă, dar niciodată nu fac. Atunci de ce mai întreabă? Doar pentru a se amăgi că sunt interesaţi de transformare. De aceea ei întreabă.

Acest lucru le creează o faţadă, o aparenţă că sunt sincer interesaţi de transformare. De aceea, ei merg la un guru sau altul, întreabă şi află tot felul de tehnici, dar nu fac niciodată nimic, înăuntru ei se tem.

Erich Fromm a scris o carte: „Frica de libertate”. Titlul pare contradictoriu. Fiecare crede că îi place libertatea; fiecare crede că o doreşte, că o caută – în lumea asta şi în „cealaltă”. Noi vrem *moksha*, eliberare, vrem să fim eliberaţi de limite, de sclavie. Vrem să fim total liberi. Dar Erich Fromm spune că omului îi este teamă de libertate. Noi o dorim, spunem că o dorim, ne convingem că o dorim, dar în adâncul nostru ne este frică de ea. De fapt nu o dorim! De ce? De ce există această dualitate?

Meditaţia este cea mai profundă libertate posibilă. Atunci nu eşti eliberat doar de limitările exterioare, ci şi de sclavia interioară – de minte, care este baza sclaviei. Eşti eliberat de întregul trecut. În momentul în care nu mai ai minte, trecutul a dispărut. Atunci ai transcens istoria; acum nu mai există societate, religie, scriptură, tradiţie, deoarece toate acestea sălăşluiau în minte. Acum nu mai există trecut sau viitor, deoarece trecutul şi viitorul sunt părţi ale minţii, memoriei şi imaginaţiei.

Atunci te vei afla aici şi acum, doar în prezent. Nu va mai fi viitor. Va fi doar acum şi acum – eternul acum. Atunci eşti complet eliberat; tu transcenzi toate tradiţiile, istoria, corpul, mintea, totul. Devii eliberat de frică. Unde te vei afla *tu* într-o astfel de libertate? Poţi exista într-o astfel de libertate? Într-o astfel de libertate, de vastitate, poţi să mai ai acel mic „eu” – ego-ul tău? Poţi spune: „Eu sunt”?

Poţi spune: „Eu sunt în sclavie”, deoarece îţi poţi cunoaşte limitele. Dar când nu există încătuşare, acolo nu mai există limite. Devii doar o stare, nimic altceva… absoluta vacuitate, vidul. Acest lucru însă creează frică şi

aşa doar începi să vorbeşti despre meditaţie, cum să o practici, cât să o practici şi totuşi-nu vei face nimic. Toate întrebările apar din frică. Simte această frică. Dacă o conştientizezi, ea va dispare. Dacă nu o cunoşti, va continua. Eşti pregătit cu adevărat să mori, în sens spiritual? Eşti pregătit să nu fii?

Ori de câte ori cineva venea la Buddha el îi spunea: „Acesta este adevărul fundamental – *tu nu eşti*. Şi deoarece tu nu eşti, nu poţi muri, nu te poţi naşte; nu te poţi afla în suferinţă sau sclavie. Eşti pregătit să accepţi asta? Eşti pregătit să accepţi aşa ceva? Dacă nu eşti pregătit, atunci nu încerca meditaţia. Mai întâi încearcă să afli dacă tu eşti, dacă exişti sau nu. Meditează mai întâi la asta: există vreun eu? Este vreo substanţă în interiorul tău sau tu eşti doar o combinaţie?”

Dacă reuşeşti să descoperi acest lucru, vei afla că corpul tău este o combinaţie. Câte ceva de la mama ta, altceva de la tată şi restul din mâncare. Acesta este corpul tău. În acest corp tu nu exişti, acolo nu este niciun eu. Contemplă mintea: ceva de aici, ceva de acolo. Mintea nu are nimic original. Este doar o acumulare.

Află dacă în minte există vreun eu. Dacă pătrunzi adânc, vei observa că identitatea ta este la fel ca cea a cepei. Dacă începi să descojeşti ceapa o vei face până când nu vei mai găsi nimic. Odată înlăturate toate învelişurile ei, acolo nu mai rămâne nimic. Corpul şi mintea sunt precum cepele. Când ai descojit corpul şi mintea vei descoperi vidul, vacuitatea, abisul. Buddha a numit această stare *shunya*.

Pentru a întâlni această shunya, această vacuitate, goliciune, nu trebuie decât să te descojeşti. Dar întâlnirea cu shunya creează frică. Frica este acolo şi de aceea noi nu meditǎm niciodată. Vorbim despre ea, dar nu facem nimic pentru a o practica. Frica există. Tu ştii că în adâncul tău există un gol, dar nu poţi scăpa de frică. Orice ai face, frica va exista acolo în tine; până când nu te întâlneşti cu shunya, aceasta va fi acolo. A cesta este singurul mod de a scăpa de frică. Odată ce ţi-ai întâlnit goliciunea, odată ce

ai cunoscut faptul că în interior eşti ca un spaţiu, atunci nu vei mai avea nicio teamă. Acolo nu va mai putea exista frica; acest gol nu poate fi distrus; nu poate muri. Ceea ce moare, deja nu mai există; nu era altceva decât o coajă de ceapă.

Din această cauză, de multe ori în meditaţia profundă, când ajungi la acea goliciune, devii înfricoşat şi începi să tremuri. Atunci simţi că vei muri şi vrei să scapi din acel abis şi să te întorci în lume. Mulţi se întorc; ei nu se vor mai îndrepta multă vreme spre interior. După cum văd eu lucrurile, fiecare dintre noi a încercat într-o viaţă anterioară vreo metodă meditativă. Fiecare poate să fi fost aproape de vacuitate, de starea denimic, dar frica ne-a cuprins şi ne-am întors. Şi în adâncul memoriilor noastre există acest fapt; iar acest lucru devine o piedică acum. Ori de câte ori te gândeşti să încerci să meditezi, memoria acelei experienţe ce se află în inconştient apare şi te tulbură din nou spunând: „Mai gândeşte-te; nu o face. Ai mai făcut-o şi altă dată şi ştii ce a ieşit”.

Este dificil să nu găseşti un om – şi am căutat mulţi – care să nu fi încercat o metodă sau două de meditaţie într-o altă viaţă. Acest fapt există în memorie, dar nu eşti conştient de el, nu eşti conştient de locul unde este memoria. Dar ea există. Ori de câte ori încerci să faci ceva şi apar obstacole de tot felul, acestea sunt toate bazate pe frică. Deci, dacă eşti într-adevăr interesat de meditaţie, încearcă mai întâi să afli de ce ţi-e teamă. Fii sincer: de ce ţi-e frică? Dacă ţi-e frică, atunci primul lucru pe care o să-l faci va fi în legătură cu frica, nu cu meditaţia.

Buddha obişnuia să folosească multe şmecherii. Dacă cineva îi spunea: „Mi-e frică să practic meditaţia”. Aceasta este o condiţie, ca să îi spui maestrului ceea ce simţi. Nu-l poţi păcăli pe maestru… nici nu este nevoie – te-ai păcăli pe tine, de fapt. Deci, dacă cineva îi spunea: „Mi-e frică de meditaţie”, Buddha îi răspundea: „Asta înseamnă că îndeplineşti prima cerinţă”. Dacă îţi spui că ţi-e frică de meditaţie, atunci ceva va deveni posibil; atunci, ceva se poate face deoarece ai dezvăluit un lucru profund.

Deci, ce este frica? Meditează asupra ei. Sapă şi află care este sursa ei.

Frica este în general datorată morţii. Oricum ar fi frica, orice formă sau nume ar avea, ea este datorată morţii. Dacă pătrunzi în adânc vei descoperi că, de fapt, ţie frică de moarte.

Dacă cineva îi spunea lui Buddha: „Am descoperit că mi-e frică de moarte" – el i-ar fi spus: „Du-te în cimitir, la locul unde se ard morţii şi meditează pe un rug funerar. Oamenii mor zilnic – ei vor fi arşi. Stai acolo în *marghat* – cimitir – şi meditează pe un stâlp sau un rug funerar. Când familia mortului pleacă, tu să rămâi acolo. Priveşte în foc, la corpul ce arde. Când totul devine fum, priveşte-l profund. Nu gândi, doar meditează timp de 3 sau 6 sau 9 luni".

„Când pentru tine va deveni o certitudine faptul că nu poţi scăpa de moarte, când vei fi sigur, absolut sigur că moartea este calea vieţii, că ea este implicată în viaţă, că va apărea, că nu există nicio scăpare şi că te afli deja în ea, de-abia atunci vino la mine".

După o astfel de meditaţie asupra morţii, după ce ai văzut zi de zi, zi şi noapte cum corpurile se transformă în cenuşă – cum rămâne doar un fum şi apoi dispare – după luni de zile de meditaţie va apărea o certitudine: aceea că moartea este inevitabilă. Aceasta este de fapt singura certitudine ce există în viaţă: moartea. Totul este nesigur: poate fi sau nu poate fi. Dar acest lucru nu îl poţi spune şi în privinţa morţii. Ea există; va apărea. Deja a apărut. În momentul în care ai intrat în viaţă, ai intrat în moarte. Acum nimic nu se mai poate face.

Când moartea este o certitudine, atunci nu mai există frică. Frica există întotdeauna lângă şi cu lucruri ce se pot schimba. Cu înţelegerea inevitabilităţii morţii, frica dispare. Dacă poţi face ceva, dacă poţi schimba moartea, frica va rămâne. Când înţelegi că nimic nu se poate face în privinţa ei, atunci frica va dispare. Când frica de moarte dispare, Buddha îţi va permite să meditezi, El spune: „Acum poţi medita". Iar tu vei pătrunde adânc în mintea

ta.

Aceste tehnici vor fi folositoare doar când barierele interioare vor fi distruse, când frica interioară, dispare şi când eşti sigur că moartea este reală şi inevitabilă. Deci, dacă mori în meditaţie nu mai are de ce să-ţi fie frică – moartea este o certitudine. Chiar dacă moartea apare în meditaţie, nu mai există frică. De-abia atunci te poţi mişca – şi te poţi mişca cu viteza luminii, deoarece acolo nu mai există bariere.

Nu distanţa creează timpul, ci barierele. Chiar acum ai putea ajunge, dacă nu ar exista nicio barieră. Eşti ca la o cursă cu obstacole, la care continui să mai pui alte bariere. Când treci de una te simţi bine. Şi marea prostie este că obstacolul a fost pus chiar de tine. El nu exista niciodată acolo. Tu eşti cel care le pui şi apoi îţi face plăcere să sari peste ele; şi în acest mod continui să pui mai multe obstacole şi apoi să le sari. Astfel te mişti în cerc şi nu mai ajungi niciodată în centru.

Mintea creează aceste garduri, deoarece mintea se teme. Ea îţi va da multe explicaţii, prin care să-ţi arate că nu trebuie să practici meditaţia. Dar nu o crede. Pătrunde în interior şi găseşte care este cauza acestor afirmaţii. De ce o persoană vorbeşte despre o mâncare fără să se apuce să mănânce? Un astfel de om pare nebun!

Altul poate vorbi despre iubire şi totuşi să nu iubească niciodată, altul poate vorbi despre altceva, dar fără să întreprindă vreo acţiune. Acest lucru devine o obsesie; devine un viciu. Unii pot vedea vorbăria ca fiind acţiune. Vorbind, simţi că faci ceva şi astfel te simţi liniştit. Totuşi faci ceva – cel puţin vorbeşti sau citeşti sau asculţi. Dar asta nu are nici un folos. Este o amăgire; nu te lăsa furat de ea. Eu voi vorbi despre cele 112 metode nu pentru a hrăni mintea, nu pentru a te face mai cunoscător sau mai informat. Nu încerc să creez nişte învăţaţi. Eu vorbesc aici pentru a-ţi da o tehnică care să-ţi schimbe viaţa. Dacă vreo metodă ţi se potriveşte, nu începe să vorbeşti despre ea – fă-o! Fii tăcut şi practică. Mintea va pune multe întrebări. Mai întâi cercetează-le mai profund înainte de a mă

întreba pe mine. Cercetează profund dacă aceste întrebări sunt într-adevăr semnificative sau dacă mintea doar încearcă să te sustragă de la practică.

Acţionează şi apoi întreabă. Atunci întrebările vor fi practice. Şi eu cunosc întrebările ce apar din practică şi cele ce răsar din curiozitate, doar prin intelect. Aşa că nu voi răspunde la întrebări intelectuale. Fă ceva – /V

atunci întrebările devin semnificative. Întrebări de genul: „Exerciţiul acesta este simplu?” – nu sunt puse în urma practicii. Aceasta *nu* este aşa simplă. Trebuie să repet:

Tu eşti deja adevărul.

Este necesară doar o anumită trezire, deşteptare.

Tu nu vei pleca undeva anume. Vei merge în tine însuţi şi această călătorie este posibilă în chiar acest moment. Dacă îţi poţi înlătura mintea, pătrunzi chiar aici şi acum.

Aceste tehnici sunt pentru înlăturarea minţii. Ele nu sunt chiar pentru meditaţie, ci sunt pentru înlăturarea minţii. Odată ce mintea nu va mai fi acolo, *tu eşti*!

Cred că este îndeajuns pentru azi, chiar mai mult decât de ajuns.

5. CINCI TEHNICI DE ATENŢIE

5. X. 1972, Bombay

SUTRE:

5. Atenţia la punctul dintre sprâncene, lasă conştiinţa să fie înaintea gândului. Lasă forma să se umple cu esenţa respiraţiei şi urc-o până în vârful capului pentru ca de acolo să reverse ca o ploaie de lumină.

6. În timpul activităţilor zilnice obişnuite, fii atent la pauza dintre două respiraţii şi practicând astfel, în câteva zile, vei fi ca un nou-născut.

7. Cu suflul subtil în centrul frunţii, ca atunci când acesta atinge inima în momentul somnului, ai controlul asupra propriilor vise şi asupra morţii însăşi.

8. Cu o devoţiune neţărmurită, centrează-te pe cele două joncţiuni ale respiraţiei şi cunoaşte-te pe tine însuţi.

9. Stai întins precum un mort. Chiar înfuriat la culme

fiind, stai nemişcat. Sau priveşte fără să mişti nicio geană. Sau inspiră ceva şi devino inspiraţia.

Când unul din marii filosofi greci, Pitagora, a ajuns în Egipt pentru a intra într-o şcoală – o şcoală esoterică de misticism – a fost refuzat. Şi Pitagora a fost una din cele mai sclipitoare minţi ale umanităţii. El nu a putut înţelege refuzul. A mai încercat odată să intre, dar i s-a spus că până nu trece printr-un antrenament special de respiraţie şi ajunare nu i se poate permite să intre în scoală.

Pitagora a spus: „Eu am venit pentru cunoaştere, nu pentru o disciplină anume". Dar cei de acolo i-au răspuns: „Noi nu putem să-ţi oferim cunoaşterea până când nu eşti un altul. Şi noi nu suntem interesaţi deloc de cunoaştere, suntem interesaţi doar de experienţa prezentă. Nicio cunoaştere nu este cu adevărat cunoaştere până când nu este trăită şi experimentată nemijlocit. Deci trebuie să faci 40 de zile de post, să respiri într-un anumit fel, având o anumită conştientizare pe anumite puncte ale acesteia".

Altfel nu se putea, iar Pitagora a trebuit să treacă prin acest program. După 40 de zile de post şi respiraţie conştientă i s-a permis intrarea în şcoală. Atunci Pitagora a spus: „Voi nu i-aţi permis lui Pitagora să intre. Eu sunt un om diferit, sunt renăscut. Aveaţi dreptate şi eu greşeam, deoarece atunci întreaga mea bază era intelectuală. Prin această purificare, centrul fiinţei mele s-a schimbat. Din intelect acesta a coborât în inimă.

Acum pot simţi lucrurile. Înainte de acest program nu puteam înţelege lucrurile decât prin intelect, prin cap. Acum pot simţi. Acum pentru min e Adevărul nu este un concept, ci este însăşi viaţa. Nu va fi o filosofie, ci mai degrabă o experienţă existenţială".

Despre ce era vorba în acel program? Această a cincea tehnică a fost cea care i s-a dat lui Pitagora. I-a fost dăruită în Egipt, dar tehni că era mult mai veche decât civilizaţia egipteană.

5. Atenţia la punctul dintre sprâncene, lasă conştiinţa să fie înaintea gândului. Lasă forma să se umple cu esenţa respiraţiei şi urc-o până în vârful capului pentru ca de

acolo să reverse ca o ploaie de lumină.

Aceasta a fost tehnica care i s-a dat lui Pitagora. El apoi a dus această tehnică în Grecia şi tot el a fost într-o anumită măsură sursa misticismului care a apărut în Occident. Putem spune că este părintele misticismului din Vest.

Această tehnică este una dintre cele mai profunde. Încearcă să o înţelegi: *Atenţia la punctul dintre sprâncene*... Fiziologia modernă, cercetarea ştiinţifică spune că între sprâncene există o glandă care este cea mai misterioasă din corp. Este denumită glanda pineală, este cel de-al treilea ochi al tibetanilor – shiv*anetra: oc*hiul lui Shiva. Între sprâncene există un al treilea ochi, dar nu este funcţional. El există şi poate funcţiona în orice moment, dar nu funcţionează în mod natural ca cei doi ochi. Trebuie să faci ceva pentru a-l deschide. Acesta nu este orb, ci doar închis. Această tehnică deschide acest al treilea ochi.

Închide ochii şi apoi concentrează-ţi ambii ochi asupra locului dintre sprâncene. Concentrează-te, focalizează-te în acest loc ţinând ochii închişi, dar ca şi cum ai privi cu ei. Acordă-i o atenţie totală.

Aceasta este una din cele mai simple metode de a deveni hiper-atent, lucid. Nu poţi fi la fel de uşor atent asupra oricărei alte părţi a corpului. Această glandă absoarbe atenţia. Dacă îi dai atenţie, ambii ochi vor fi hipnotizaţi de acest al treilea ochi. Ei rămân fixaţi; nu se mai pot mişca. Dacă vei încerca să fii atent în orice altă parte a corpului vei observa că este mai dificil. Însă al treilea ochi captează atenţia, el este ca un magnet pentru ea. Toate căile spirituale din lume au folosit această tehnică. Este cea mai uşoară metodă de antrenare a atenţiei, deoarece te ajută chiar acest „al treilea ochi”; este magnetic. Atenţia ta se îndreaptă automat asupra lui. Atenţia este absorbită acolo.

Se spune în vechile scripturi tantrice că atenţia înseamnă hrană pentru cel de-al treilea ochi. El este înfometat; a fost înfometat timp de vieţi întregi. Dacă îi dai atenţie el devine viu. Pur şi simplu devine viu! Odată ce ştii

că atenţia este mâncarea sa, odată ce simţi că atenţia este atrasă acolo ca de un magnet, atunci trezirea acestui „ochi al lui Shiva” nu va mai fi un lucru dificil. Trebuie doar să cunoşti unde este punctul propice. Închide ochii, lasă-i să se mişte spre mijlocul sprâncenelor şi simte punctul. Când îl vei găsi, brusc ochii vor deveni fixaţi. Când devin dificili de mişcat, atunci să ştii că ai găsit punctul cel bun.

Atenţia la punctul dintre sprâncene, lasă conştiinţa să fie înaintea gândului... Dacă atenţia se află în acel loc, pentru prima dată vei experimenta un fenomen straniu. Pentru prima dată vei vedea gândurile alergând prin faţa ta; vei deveni un observator, un martor. Va fi ca la film: gândurile se vor derula şi tu le vei privi ca un spectator. Odată ce atenţia este focalizată pe cel de-al treilea ochi, devii imediat martor al gândurilor, un observator al lor.

În mod normal tu nu le observi, ci te identifici cu ele. Dacă furia apare, devii furie. Dacă un gând apare, tu nu-l observi, ci devii una cu el, te identifici şi te vei mişca cu el. Devii gândul; iei forma gândului. Când sexul apare, devii sex, când lăcomia apare, devii lăcomie. Orice gând apare tu te identifici cu el. Tu nu ai niciun hiatus între tine şi gânduri.

Focalizat fiind pe cel de-al treilea ochi, vei deveni un martor. Cu ajutorul celui de-al treilea ochi devii observator, cu ajutorul lui poţi vedea gândurile cum aleargă precum norii de pe cer.

Atunci vei sta la fereastră şi vei privi cerul şi oamenii de pe stradă, dar nu te vei identifica. Eşti un spectator ce stă pe un deal şi priveşte – eşti diferit. Dacă mânia apare, o vei putea privi ca pe un obiect. Acum nu vei simţi că tu eşti furios. Simţi că eşti înconjurat de mânie – un nor al mâniei te-a înconjurat – dar nu eşti mânia. Şi dacă nu eşti mânia, ea devine neputincioasă, nu te mai poate afecta; vei fi neatins. Mânia va apărea şi va dispărea iar tu vei rămâne centrat în tine.

Această a cincea tehnică este o metodă de găsire a martorului. *Atenţia la punctul dintre sprâncene, lasă conştiinţa să fie înaintea gândului.* Acum priveşte-ţi

gândurile; întâlneşte-le. *Lasă forma să se umple cu esenţa respiraţiei şi urc-o până în vârful capului pentru ca de acolo să reverse ca o ploaie de lumină*. Când atenţia este focalizată în centrul celui de-al treilea ochi, se întâmplă două lucruri. Primul: brusc devii un martor, un observator, spectator.

Se poate întâmpla în două feluri. Devii un martor şi vei fi centrat în al treilea ochi. Încearcă să fii martor. Orice s-ar întâmpla, încearcă să fii un martor. Eşti bolnav, suferi, eşti în mizerie, în orice – fii un martor al acestora. Orice s-ar întâmpla nu te identifica cu ele. Fii un observator, un martor. Apoi vei putea fi focalizat în al treilea ochi.

Şi se poate face şi invers. Dacă eşti focalizat în al treilea ochi, vei deveni un martor. Aceste două lucruri sunt două feţe ale unei singure monede. Deci: fii centrat în al treilea ochi şi vei descoperi sinele martor. Atunci îţi vei putea întâlni gândurile. Iar al doilea lucru este acela că vei putea simţi vibraţiile subtile şi delicate ale energiei respiraţiei. Acum vei putea simţi energia respiraţiei, chiar esenţa ei.

Mai întâi încearcă să înţelegi ce înseamnă „formă”, „esenţa respiraţiei”. Când respiri, tu nu respiri numai aer. Ştiinţa spune că respiri numai aer – doar oxigen, hidrogen şi alte gaze. Ei spun că respiri aer! Dar tantra spune că aerul este doar un vehicul ce transportă şi altceva. Tu respiri *prana* – energia vitalităţii. Aerul este doar forma; prana este conţinutul. Respiri prana, nu numai aer.

Ştiinţa modernă nu este încă capabilă să afle dacă în aer există sau nu prana, dar unii cercetători au simţit ceva misterios. Respiraţia nu este numai aer. Unii cercetători moderni au bănuit că există o energie misterioasă dincolo de aer. Wilhelm Reich, un psiholog german, a denumit-o „energie orgonică”.

Este acelaşi lucru cu prana. El spune că aerul este doar un container ce are în interior un conţinut misterios ce poate fi numit orgon, prana sau energie vitală. Dar acest conţinut este foarte subtil. Nu este material. Aerul este material – containerul este material – dar prin el se

mişcă ceva subtil, ne-material.

Pot fi simţite efectele sale. Când stai în preajma unei persoane foarte vitale, vei simţi o anumită vitalitate şi în tine. Dacă stai lângă o persoană foarte bolnavă, te vei simţi supt, golit, ca şi cum ceva s-ar lua din tine. De ce te simţi obosit atunci când mergi într-un spital? Acolo te simţi supt de energie. I ntreaga atmosferă din spital este bolnavă şi toţi cei de acolo au nevoie de mai multă prana. Într-un astfel de loc, prana va începe să iasă din tine. De ce te simţi sufocat când te afli într-o mulţime? Deoarece prana ta este absorbită de alţii. Când te afli singur dimineaţa sub cerul liber sau în pădure, vei simţi brusc o energie nouă cum pătrunde în tine – aceasta este prana. Fiecare persoană are nevoie de un anumit spaţiu, dacă nu are acest spaţiu prana sa va fi absorbită în exterior.

Wilhelm Reich a făcut multe experimente, dar s-a crezut că era nebun. Ştiinţa are şi ea propriile sale superstiţii şi în fapt ea este destul de ortodoxă. Ştiinţa încă nu poate simţi dacă în aer există şi altceva, dar în India acest fapt a fost experimentat cu multe secole în urmă.

Poate ai auzit sau văzut că cineva care intră în *samādhi*, conştiinţa cosmică, timp de zile întregi nu respiră. Un om a rămas în samādhi timp de 40 de ani în Egipt în 1880. El a fost îngropat pentru a se constata dacă poate să mai trăiască după ce va fi dezgropat, dar toţi cei ce-l îngropaseră muriseră până în 1920. Totuşi când a fost dezgropat în 1920, n imeni nu a crezut că va mai trăi, dar el a trăit după dezgropare încă 10 ani. Era ab solut alb la faţă, dar trăise. În pământ nu ar fi putut respira.

A fost întrebat de doctori şi de cercetători: „Care este secretul acestui lucru?”

A spus: „Noi nu ştim. Ştim doar că prana poate intra şi curge peste tot”. Aerul nu poate pătrunde, dar prana poate. Odată ce ştii cum să absorbi prana direct, fără ajutorul aerului, fără ajutorul containerului, atunci poţi intra în samādhi şi pentru secole întregi.

Fiind focalizat în al treilea ochi, brusc vei putea observa esenţa respiraţiei – nu respiraţia, ci chiar esenţa

ei, prana. Şi dacă poţi observa prana, ai ajuns în punctul în care poţi face o întoarcere, o singură săritură şi se va întâmpla.

Când vei ajunge să simţi esenţa respiraţiei, prana, imaginează-ţi capul plin cu ea – doar imaginează-ţi. Nu ai nevoie de efort. Îţi voi explica cum funcţionează imaginaţia. Când eşti focalizat pe centrul celui de-al treilea ochi, imaginează-ţi şi se va întâmpla – atunci şi acolo.

Acum imaginaţia ta este neputincioasă; îţi poţi imagina, dar nu se va întâmpla nimic. Acest lucru îl faci zilnic chiar. Dar uneori, fără să ştii, chiar în viaţa obişnuită se pot întâmpla unele lucruri. Ţi-l imaginezi pe prietenul tău şi deodată îl auzi bătând la uşă. Poţi spune că este o coincidenţă. Uneori imaginaţia ta funcţionează exact ca coincidenţa.

Dar ori de câte ori se întâmplă aşa ceva, pătrunde înăuntru şi observă. Probabil că atenţia ta s-a aflat aproape de cel de-al treilea ochi. Ori de câte ori se întâmplă aşa ceva, aceasta nu este o coincidenţă. Pare coincidenţă, pentru că nu ştii secretul. Mintea ta s-a mutat, fără să ştii, aproape de centrul celui de-al treilea ochi. Dacă atenţia se află în cel de-al treilea ochi, doar imaginaţia este îndeajuns să poată crea orice fenomen.

Sutra aceasta spune că atunci când eşti focalizat în ochiul lui Shiva şi poţi simţi chiar esenţa respiraţiei, *lasă forma să se umple*. Acum imaginează-ţi că această esenţă îţi umple întregul cap, în special creştetul capului, sahasrara – cel mai înalt centru psihic. În momentul în care îţi imaginezi acest lucru, acesta chiar se va umple. Acoloan sahasrara – se revarsă ca o ploaie de lumină. Această prana va fi revărsată din creştet ca o lumină. Şi va începe să se reverse şi sub această revărsare de lumină te vei simţi proaspăt, renăscut, complet nou. Aceasta înseamnă renaşterea interioară.

Deci două lucruri: primul, fiind focalizat la nivelul celui de-al treilea ochi imaginaţia devine potentă, puternică. De aceea s-a insistat atât de mult pe puritate. Înainte de practică, fii pur. Puritatea nu este un concept

moral pentru tantra, puritatea este foarte semnificativă – deoarece, dacă eşti focalizat pe al treilea ochi şi mintea este impură, imaginaţia ta poate deveni periculoasă: pentru tine şi pentru alţii. Dacă te gândeşti să omori pe cineva, dacă apare această idee în minte, chiar acest gând prin forţa sa îl poate omorî pe acel om. De aceea, se pune accentul mai întâi pe puritate.

Lui Pitagora i s-a spus să postească, să respire într-un anumit fel – ca în această sutră – deoarece va începe să meargă pe un teren periculos. Deoarece oriunde există putere, există pericole şi dacă mintea este impură, imediat ce obţii puterea, gândurile impure vor încerca să o folosească.

Ţi-ai imaginat de multe ori că ai omorî pe cineva, dar din fericire mentalul tău nu este foarte puternic. Dacă ar fi şi ai utiliza această forţă în sens negativ, atunci ai deveni o fiinţă periculoasă – nu numai pentru alţii, ci şi pentru tine, deoarece de multe ori te-ai gândit la sinucidere şi atunci doar gândul de sinucidere va deveni realitate. Nu vei mai avea timp să schimbi nimic, se va întâmpla imediat.

Poate ai văzut pe cineva hipnotizat. Hipnotizatorul îi poate spune orice acelei persoane şi ea va face imediat ceea ce i se transmite. Oricât de absurd, de iraţional ar fi ordinul dat de hipnotizator, acea persoană hipnotizată îl va urma. Ce se întâmplă? Când cineva este hipnotizat i se spune să privească într-un anumit punct – sau la o lumină sau în ochii hipnotizatorului.

Când îţi focalizezi ochii într-un anumit punct, mai mult de trei minute, atenţia interioară va începe să curgă spre ochiul lui Shiva. Şi atunci faţa ta se va schimba. Hipnotizatorul ştie când faţa ta începe să se schimbe. Brusc faţa începe să-şi piardă toată vitalitatea. Devine moartă, ca şi cum ar dormi profund. Şi hipnotizatorul ştie imediat când se întâmplă acest lucru. Asta înseamnă că atenţia este absorbită de cel de-al treilea ochi. Faţa îţi devine moartă; întreaga energie se îndreaptă spre ochiul lui Shiva.

Acum hipnotizatorul va şti că orice te va sugestiona

tu vei face. El spune: „Acum cazi într-un somn adânc” – şi aşa vei face. „Acum devii inconştient” – şi vei deveni imediat inconştient. Atunci se poate întâmpla orice. Dacă el va spune: „Acum vei fi Napoleon” – vei începe să te comporţi ca Napoleon, să vorbeşti ca el. Gesturile tale se vor schimba. Inconştientul tău va prelua ordinul şi-l va transpune în realitate. Dacă ai vreo boală şi ţi se spune că ai scăpat de ea, vei scăpa de ea. Sau se poate crea o altă boală.

Hipnotizatorul poate pune o piatră de pe stradă în mâna ta şi să-ţi spună: „Aceasta este ca un foc în mâna ta” şi vei simţi într-adevăr că te va arde. Mâna ta se va arde cu adevărat – deci nu se va întâmpla doar în minte. Pielea va fi arsă; vei avea senzaţia de arsură. Ce se întâmplă? Nu este decât o piatră obişnuită. Cum apare această arsură? Eşti focalizat în al treilea ochi şi imaginaţia ta este dinamizată de sugestiile date de hipnotizator şi acestea sunt actualizate. Dacă el spune: „Acum eşti mort”, vei muri cu adevărat. Inima se va opri. Se va opri.

Aceasta se întâmplă datorită celui de-al treilea ochi. În el, actualizarea şi gândirea nu sunt două lucruri separate. Gândirea se transformă în realitate în acest al treilea ochi. Imaginează-ţi şi se va întâmpla. Nu există nicio diferenţă între realitate şi vis! Visează şi acel vis va fi realitate. De aceea Shankara a spus că întreaga lume nu este altceva decât visul Divinului... Visul *Divinului! Asta* deoarece divinul este centrat în cel de-al treilea ochi – veşnic, etern – orice visează divinul, aceea va deveni realitate. Dacă te vei afla centrat în cel de-al treilea ochi, orice vei visa va deveni real.

Sariputtra a venit la Buddha. El meditase profund şi în urma meditaţiei multe viziuni au început să-i apară, aşa cum de altfel se întâmplă cu oricine intră în meditaţie profundă. Începuse să vadă raiuri, iaduri, îngeri, zei, demoni. Şi aceştia erau actuali, reali, erau atât de reali încât el a venit repede la Buddha să-i spună despre asta. Dar Buddha i-a spus: „Nu este decât un vis – decât vise! Doar vise!”

Contrariat Sariputtra a spus: „Dar sunt atât de reali. Cum pot spune că sunt doar vise? Când văd o floare în viziunea mea, aceasta este mult mai reală decât orice fi oare din lume. Aroma ei este acolo; o pot atinge. Când te văd pe tine acum, nu te văd la fel de real ca acea floare. Floarea aceea este mai reală decât fiinţa ta, care este acum în faţa mea, deci cum să diferenţiez ce este real şi ce este vis?”

Buddha i-a răspuns: „Acum că eşti centrat în cel de-al treilea ochi, visul şi realitatea sunt una şi aceeaşi. Orice visezi va fi real şi viceversa”.

Pentru cel ce este centrat în cel de-al treilea ochi, visele vor deveni reale şi întreaga realitate va deveni doar un vis, deoarece când visul tău poate deveni real vei cunoaşte că nu există nicio diferenţă între vis şi realitate. Când Shankara spune că lumea este maya, un vis al Divinului, aceasta nu este doar o teorie sau o filosofie. Ci, mai degrabă, este experienţa interioară a celui ce este focalizat în acest al treilea ochi.

Când eşti focalizat în el, doar imaginează-ţi că esenţa pranei se revarsă asupra creştetului capului, aşa cum ai sta sub un copac şi florile sale ar începe să cadă asupra ta sau când ai sta sub cer şi norii ar începe să-şi reverse ploaia sau cum ai sta dimineaţa şi soarele şi-ar revărsa asupra ta razele sale benefice. Imaginează-ţi şi imediat acolo va fi acel „duş” – acea revărsare de lumină asupra creştetului capului. Acest „duş” te recreează şi îţi dă o nouă naştere. Eşti renăscut.

6. În timpul activităţilor zilnice obişnuite, fii atent la pauza dintre două respiraţii şi practicând astfel, în câteva zile, vei fi ca un nou-născut.

Uită de respiraţii – fii atent între ele. O respiraţie vine: înainte de a se reîntoarce, înainte de a fi expirată, există o pauză, un interval. O respiraţie a ieşit; înainte de a reintra urmează pauza. Dar trebuie practicat în permanenţă. Această a şasea tehnică trebuie exersată în mod continuu. De aceea aici se menţionează: *În timpul activităţilor zilnice obişnuite…* Orice ai face, menţine

atenţia în pauza dintre două respiraţii. Trebuie practicată în timpul activităţilor zilnice.

Noi am discutat deja despre o tehnică similară ei. Dar există o diferenţă: aceea că trebuie practicată în timpul activităţilor lumeşti obişnuite. Nu o practica în izolare. Aceasta trebuie practicată în timp ce faci altceva. Mănânci – mănâncă şi fii atent la pauză; Te plimbi – plimbă-te şi fii atent la pauză. Vrei să dormi – întinde-te, lasă somnul să vină, dar continuă să fii atent la pauză.

la interval. De ce în activitate? Deoarece activitatea distrage mintea, activitatea îţi absoarbe mereu atenţia. Dar nu fi distras, fii fixat pe pauză. Şi nu opri activitatea, las-o să continue. Vei avea două nivele de existenţe – acţiunea şi existenţa.

Noi avem două nivele de existenţă: lumea activităţii şi lumea existenţei; circumferinţa şi centrul. Continuă să lucrezi la periferie, la circumferinţă; nu te opri. Dar continuă să lucrezi atent şi asupra centrului. Ce se va întâmpla? Activitatea de la periferie va deveni o actorie, un rol într-un film.

Vei juca un rol – de exemplu, într-o dramă. Ai devenit Rama sau

Hristos. Vei juca rolul unui Rama sau Hrist os şi totuşi vei fi tu însuţi. I n centru tu ştii cine eşti; la periferie vei continua să fii Rama sau Hristos sau oricine altcineva. Dar ştii că tu nu eşti Rama – că doar joci un rol. Tu ştii cine eşti. Atenţia ta este centrată în tine; activitatea ta va continua la periferie, la circumferinţă.

Dacă este practicată această metodă, întreaga ta viaţă va deveni o piesă de teatru în care vei fi un actor ce joacă roluri, dar constant centrat în pauză. Dacă uiţi de pauză, atunci nu vei mai juca roluri, atunci ai devenit acele roluri.

Astfel acel joc nu va mai fi o simplă piesă de teatru, ci vei trăi acel rol ca pe propria ta viaţă. Asta am făcut noi. Toţi cred că îşi trăiesc vieţile, dar asta nu este o viaţă, ci este un rol – un rol ce ţi-a fost dat de societate, de cultură, de tradiţii, de ţară. i s-a dat un rol şi tu îl joci – dar te-ai

identificat cu el. Această tehnică este tocmai pentru a rupe această identificare.

Krishna are multe nume. Krishna este unul dintre cei mai mari actori. El este constant centrat în sine şi joacă multe roluri, dar le joacă fără ataşament, fără identificare. Ataşamentul apare din identificare. Dacă în piesă vei deveni Rama însuşi, atunci vor începe să apară probleme. Acestea vor apare tocmai datorită identificării tale. Când Sita va fi furată, răpită, s-ar putea să faci un atac de cord şi atunci întreaga piesă trebuie să se oprească. Dacă devii cu adevărat Rama, atunci va apărea cu siguranţă un atac de cord… sau chiar moartea.

Dar tu eşti doar un actor. Când Sita a fost răpită, Rama a plâns şi s-a jelit şi a întrebat copacii: „Unde s-a dus Sita mea? Cine a luat-o?” Acest lucru trebuie înţeles. Dacă Rama plânge şi se jeleşte cu adevărat, aceasta nu înseamnă decât că el a devenit identificat. El nu mai este Rama; nu mai este o persoană divină.

Acest lucru trebuie înţeles: că pentru Rama viaţa sa reală a fost tot un rol. Poate ai văzut mulţi actori interpretând rolul lui Rama, dar chiar şi Rama însuşi a jucat acest rol – dar bineînţeles pe o scenă mult mai mare.

India are o poveste minunată despre aceasta. Cred că această poveste este unică; nicăieri în lume nu există aşa ceva. Se spune că Valmiki a scris *Rāmāyana* înainte ca Rama să se nască şi apoi Rama a trebuit să îndeplinească rolul atribuit de povestire. Primul act al lui Rama a fost doar o dramă. Povestea a fost scrisă înainte de naşterea sa şi el a trebuit să urmeze ce a fost scris, ce putea să facă? Când un om ca Valmiki a scris o astfel de poveste, Rama a trebuit să o urmeze. Totul era aranjat. Sita trebuia răpită şi războiul început.

Dacă poţi înţelege asta, atunci poţi înţelege teoria destinului, *bhagya*a sorţii. Aceasta are un sens foarte profund: dacă accepţi că totul îţi este predestinat, fixat, viaţa ta va deveni o dramă. Dacă joci rolul lui Rama din acea dramă tu nu îl poţi schimba, totul este fix, chiar şi dialogul. Dacă îi spui ceva lui Sita, aceasta nu va fi decât o

repetare a ceea ce este deja scris. Tu nu poţi schimba nimic.

De exemplu, vei muri într-o anume zi – este deja fixat. Când vei muri, vei plânge, dar este deja ceva fix, este ceva aranjat. Este deja ce va predestinat cine se va afla lângă tine în momentul morţii. Dacă totul este fixat, totul devine o dramă. Dacă totul este aranjat dinainte, înseamnă că tu eşti pus acolo ca să îndeplineşti un anumit rol. Nu eşti întrebat dacă vrei sau nu, nu eşti pus să trăieşti asta, ci doar să joci un rol.

Această a şasea tehnică te face să realizezi că te afli într-o piesă. Tu eşti focalizat în pauza dintre două respiraţii şi viaţa îşi continuă mersul său la periferie. Dacă atenţia ta se află în centru, atunci la periferie se va afla doar o „umbră" a atenţiei tale; aceasta se va întâmpla undeva în apropierea punctului spre care se îndreaptă adevărata ta atenţie. O vei simţi, o vei cunoaşte, dar ea nu va fi semnificativă. Este ca şi cum nu s-ar întâmpla. Repet: dacă practici această a şasea tehnică, întreaga ta viaţă va fi ca şi cum nu ţi s-ar întâmpla ţie, ci altcuiva.

7. Cu suflul subtil în centrul frunţii, ca atunci când acesta atinge inima în momentul somnului, ai controlul asupra propriilor vise şi asupra morţii însăşi.

Pătrunzi în nivele din ce în ce mai profunde. *Cu suflul subtil în centrul frunţii...* Dacă ai cunoscut cel de-al treilea ochi, atunci cunoşti suflul subtil, prana invizibilă din centrul frunţii şi apoi vei cunoaşte revărsarea energiei, revărsarea luminii. Ca a*tunci când ace*a*sta atinge ini*m*a... Când* ace*astă revărsare atinge* i*nima... în* m*oment*ul *somnului, a*i *control*ul *asupra propriilor* v*ise şi asupra morţii însăşi.*

Consideră această tehnică ca având trei părţi. Prima: trebuie să fii capabil să simţi prana din respiraţie – energia ei, partea ei subtilă, invizibilă, intangibilă, imaterială. Aceasta apare atunci când eşti atent în punctul dintre cele două sprâncene; atunci va fi uşor. De asemenea, acelaşi lucru se va întâmpla şi când vei fi atent la pauza dintre respiraţii, dar nu va fi la fel de uşor.

Dacă devii conştient de centrul din abdomen, unde ajunge respiraţia şi atinge buricul şi de unde se reîntoarce, vei putea de asemenea să simţi prana însă va fi mai dificil decât la cealaltă. Cea mai uşoară cale de a simţi şi cunoaşte această parte invizibilă a respiraţiei este aceea de a fi centrat în cel de-al treilea ochi. Aceasta poate fi simţită mai uşor sau mai greu în funcţie de locul în care eşti centrat şi atunci vei simţi cum prana va curge prin tine. Dacă o vei simţi, atunci vei putea cunoaşte momentul morţii. Vei cunoaşte ziua morţii cu şase luni înainte. De ce atât de mulţi sfinţi îşi pot declara dinainte ziua morţii? Acest lucru va fi destul de uşor de făcut, pentru că dacă poţi vedea conţinutul respiraţiei – prana – vei putea simţi şi procesul invers de curgere. Cu şase luni înainte de moarte, procesul de curgere se va inversa: prana va începe să iasă din tine. Atunci respiraţia o va duce în afară. Aceeaşi respiraţie care până acum o aducea înint crior, acum o duce în exterior.

Procesul invers se produce doar când eşti aproape de moarte. Inspiraţia este golită de prana, deoarece corpul tău nu mai absoarbe prana cosmică. Vei muri şi nu mai ai nevoie de ea. Întregul proces se schimbă şi când respiraţia iese, ea duce în afară prana interioară. Cel ce poate vedea invizibilul îşi poate cunoaşte moartea. Cu şase luni înainte de apariţia ei, procesul respiraţiei se inversează.

Această sutra este foarte semnificativă. Această tehnică trebuie practicată înainte de somn – numai atunci şi niciodată în alt moment. Atunci este momentul propice pentru a fi practicată: când eşti pregătit să adormi. Te pui în pat pentru a dormi. Încet-încet somnul pune stăpânire pe tine. În câteva momente, conştienţa stării de vegh e se va dizolva; nu vei mai fi conştient, înainte de acel moment fii conştient – conştient de respiraţie şi de prana şi simte cum aceasta vine spre inimă.

Simte că ea vine spre inimă. Prana intră din inimă în corp. Simte cum prana vine spre inimă şi lasă somnul să apară în timp ce tu simţi venirea pranei. Simte-o şi lasă somnul să te acopere.

Dacă se întâmplă acest lucru – să simţi cum prana vine spre inimă şi cum te învăluie somnul – atunci vei putea fi conştient în timpul somnului. /V

Vei şti când visezi. I n mod normal, noi nu ştim când visăm, că visăm. I n timpul visului crezi că te afli în realitate

Ai observat pe cineva care doarme? Ochii săi se duc în sus şi devin focalizaţi în cel de-al treilea ochi. Dacă nu ai observat ăsta până acum, atunci o poţi face.

Copilul tău dacă doarme… deschide-i ochii şi vezi unde sunt ei poziţionaţi. Pupilele se află direcţionate în sus şi sunt focalizate în cel de-al treilea ochi. Eu spun să te uiţi la un copil şi nu la un adult – adulţii nu au somnul profund şi nu te poţi încrede în ei. Ei doar cred că dorm. Priveşte copiii, ochii lor sunt îndreptaţi în sus. Sunt focalizaţi în cel de-al treilea ochi. Datorită acestei focalizări tu consideri visele ca fiind reale, nu le vei putea simţi ca vise – le vei simţi ca pe o realitate.

De-abia dimineaţa vei şti că totul a fost un vis. Dar acest lucru va fi o realizare retrospectivă, târzie. În vis nu poţi realiza că visezi. Dacă o faci, atunci există două posibilităţi: visul există dar tu eşti treaz, eşti conştient. Pentru cel ce doreşte să devină conştient în timpul viselor această sutra este minunată, *Ai controlul asupra propriilor vise şi morţii însăşi*.

Dacă poţi deveni conştient în vise, poţi face două lucruri: primul – /V

poţi crea vise. În mod normal nu poţi crea vise. Dacă vrei să visezi un anumit lucru, nu poţi; nu stă în puterea ta. Cât de neputincios este omul! Nici măcar visele nu şi le poate crea. Eşti doar o victimă a viselor, nu un creator. Un vis îţi apare şi tu nu poţi face nimic. Nici nu îl poţi opri şi nici crea.

Dar dacă pătrunzi adânc în somn, aducându-ţi aminte că inima se umple cu prana, că ea este în permanenţă hrănită cu prana, vei deveni un stăpân al viselor – iar acest lucru este ceva rar. Atunci vei putea visa ce doreşti. Doar spui înainte: „Vreau acest vis” – şi acesta va veni. Sau doar

spui: „Nu vreau acest vis” – şi acesta nu îţi poate intra în minte.

Dar care este scopul stăpânirii viselor? Nu este ceva fără rost? Odată ce le vei stăpâni, nu vei mai visa niciodată – este absurd. Când le stăpâneşti, ele se vor opri; nu mai este nevoie de ele. Şi când visele se opresc, atunci somnul tău are o calitate diferită şi această calitate va fi asemănătoare morţii.

Moartea este un somn profund. Dacă somnul tău poate deveni la fel de profund ca moartea, aceasta înseamnă că nu vor mai exista vise. Visele sunt cele care creează superficialitatea în somn. Te mişti la suprafaţă datorită viselor; datorită agăţării de vise te vei afla numai la suprafaţă.

Când nu există visarea, tu vei fi afundat în ocean şi atunci atingi străfundurile sale.

Moartea este asemănătoare cu somnul. De aceea, oamenii din India au spus întotdeauna că somnul este un fel de moarte scurtă, iar moartea este un somn mai lung – calitativ ele sunt la fel. Somnul este o moarte zilnică. Moartea este un fenomen al vieţii, este un somn între vieţi. În fiecare zi oboseşti. Atunci te afunzi în somn şi astfel te revigorezi, recâştigi vitalitate; eşti renăscut. După o viaţă de 70 – 80 de ani eşti extenuat total. Acum somnul nu mai are efect; ai nevoie de un somn mai mare. După această moarte mare sau după acest somn lung eşti renăscut şi ai un corp cu totul nou.

Odată ce cunoşti şi poţi fi conştient în timpul somnului cu vise, atunci nu îţi va mai fi frică de moarte. Nimeni nu a murit vreodată, nimeni nu poate muri – aceasta este singura posibilitate.

Cu o zi în urmă am spus că moartea este singura certitudine, iar acum spun că ea este imposibilă. Nimeni nu a murit şi nimeni nu o poate face – este singura imposibilitate – deoarece universul este viaţă. Tu eşti mereu renăscut până când atingi desăvârşirea, dar somnul este atât de profund încât uiţi de vechea ta identitate. Mintea se spală de amintiri.

Gândeşte-te la acest lucru în felul următor. Astăzi vei dormi: este ca un mecanism, ca acela de ştergere unei benzi de magnetofon, aşa cum un cap de ştergere curăţă banda şi pe ea nu se va mai afla nimic înregistrat. La fel este şi cu memoria, pentru că aceasta nu este decât o înregistrare profundă. În curând poate că vom avea, mai devreme sau mai târziu, un mecanism care să îl punem pe cap şi acesta ne va şterge complet mintea. Dimineaţa nu vei mai fi aceeaşi persoană, deoarece nu vei mai fi capabil să îţi aminteşti cine s-a dus la culcare. Atunci somnul tău va fi la fel ca moartea. Acolo va exista o discontinuitate; nu vei mai putea să îţi aminteşti cine s-a dus la culcare. Dar acest lucru se întâmplă în mod natural. Când mori şi renaşti, nu îţi mai aminteşti cine a murit. Porneşti de la început.

Cu această tehnică vei stăpâni mai întâi visele – adică visarea va înceta. Sau, dacă vei dori să visezi, vei putea crea vise, visarea va deveni voluntară. Aceasta nu va mai fi involuntară, ea nu va mai apare în mod forţat; nu vei mai fi o victimă. Atunci calitatea somnului tău va fi la fel ca cea a morţii. Atunci vei şti că moartea este’s omn.

De aceea, sutra spune: Ai *controlul asupra viselor şi a morţii însăşi*. Vei cunoaşte că moartea nu este decât un somn mai lung – chiar ajutător şi frumos, deoarece el îţi va da o nouă viaţă; îţi va da totul ca nou. Moartea încetează să mai fie… odată cu încetarea visării moartea nu mai există.

În sutră mai este indicat un alt sens al obţinerii puterii asupra morţii: să ai control asupra ei. Dacă ajungi să simţi că moartea nu este decât un somn, vei fi capabil să o controlezi. Când îţi poţi controla visele, atunci îţi poţi controla şi moartea. Îţi poţi alege unde să te naşti, sub ce formă, ce părinţi să ai; vei deveni un stăpân şi asupra naşterii tale.

Buddha a mur it… Nu mă refer la ultima sa viaţă, în care a devenit un buddha, ci la cea anterioară. Înainte de moarte el a spus: „Mă voi naşte la cutare părinţi; astfel va fi mama, astfel va fi tata. Dar mama mea va muri imediat…

când mă voi naşte, mama va muri imediat. Înainte de a mă naşte ea va avea anumite vise”. Nu numai că vei avea puterea asupra viselor tale, dar şi asupra viselor altora. Buddha, de exemplu, a spus: „Va avea anumite vise. Când voi fi în pântecul ei, ea va visa ceva anume. Aşa că, ori de câte ori o femeie va avea astfel de vise, află că eu mă voi naşte acolo”.

Şi s-a întâmplat. Mama sa a visat chiar acea secvenţă de care a vorbit el. Această secvenţă a fost cunoscută peste tot în India deoarece aceasta nu era doar o afirmaţie obişnuită. Aceasta era cunoscută de oricine, în special de cei interesaţi de religie şi de căile spirituale. Şi prin cunoaşterea acestei secvenţe erau interpretate visele. Freud nu a fost primul care a interpretat visele – şi desigur că nu a fost nici cel mai profund. El a fost primul doar în Occident.

Aşa că tatăl lui Budddha a chemat imediat interpreţi ai viselor, Freud şi Jung ai acelor zile, şi le-a spus: „Ce înseamnă acest vis? Îmi este frică. Aceste vise sunt rare şi ele se repetă în permanenţă. Sunt aceleaşi vise, la fel cum ai vedea mereu şi mereu acelaşi film. Ce se întâmplă?”

Aşa că interpreţii i-au răspuns: „Tu vei fi tatăl unui mare sufl et – al unuia ce va fi buddha. Însă atunci soţia ta va fi în pericol, deoarece ori de câte ori se naşte un buddha este dificil pentru mamă să supravieţuiască”. Tatăl a întrebat: „De ce?” „Nu putem spune de ce, dar acest suflet ce se va naşte a prezis că mama sa va muri la naşterea sa” – i-au spus interpreţii.

Mai târziu Buddha a fost întrebat: „De ce mama ta a murit imediat?” El a răspuns: „Să fii conştientă că dai naştere unui buddha este un lucru atât de măreţ, un eveniment extrem de copleşitor, încât totul devine inutil după aceea. Aşa că mama nu mai poate exista. Ea trebuie să se nască iarăşi, pentru a începe ceva nou. Dând naştere unui buddha este o culme atât de măreaţă, un vârf atât de înalt, încât mama nu mai poate exista după aceasta”.

Buddha a spus că el se va naşte în timp ce mama sa va sta sub un palmier – şi aşa a şi fost. Mama sa l-a născut

acolo. Buddha a spus: „Mă voi naşte sub un palmier şi voi face şapte paşi.

Voi păşi imediat şapte paşi. Acestea sunt semnele ce vi le dau. Astfel se va şti că se naşte un buddha”. Şi a îndeplinit tot ce a spus.

Iar acest lucru nu este aşa doar în legătură cu Buddha. Acelaşi lucru l-au făcut şi alţii: Iisus, Mahāvīra. Fiecare *tirthankara* jainist şi-a prezis naşterea. Şi toţi au dezvăluit anumite secvenţe de vis – simboluri – şi au descris cum se va produce naşterea lor.

Poţi controla. Şi odată ce poţi controla visele, poţi controla totul – deoarece visul este chiar substanţa acestei lumi. Această viaţă este constituită din vise. Odată ce le poţi controla pe acestea, poţi controla totul. Sutra spune, *asupra morţii însăşi*. Atunci acela îşi poate aranja naşterea.

Noi suntem doar nişte victime. Noi nu ştim de ce ne naştem, de ce murim. Cine ne direcţionează vieţile – şi de ce? Pare ceva fără motiv. Totul pare un haos, un accident, un hazard. Dar pare aşa deoarece noi nu suntem stăpâni. Odată ce vom deveni stăpâni, acest lucru nu va mai fi astfel.

8. Cu o devoţiune neţărmurită, centrează-te pe cele două joncţiuni ale respiraţiei şi cunoaşte-te pe tine însuţi.

Între aceste tehnici există mici diferenţe – sunt doar nişte mici modificări. Dar deşi acestea sunt minore, pentru tine ele pot părea fundamentale.

Un singur cuvânt poate crea mari diferenţe. Inspiraţia are o joncţiune, de acolo de unde ea se întoarce; expiraţia are o altă joncţiune de unde se întoarce. În aceste două întoarceri – am discutat deja despre ele – se face o mică diferenţă: mică în tehnică, dar pentru un căutător poate fi extrem de mare. Aici este adăugată o singură condiţie: Cu o devoţiune neţărmurită – şi astfel toată tehnica devine complet diferită.

În prima formă a ei nu era vorba despre devoţiune, era doar o tehnică ştiinţifică. O poţi practica şi va da rezultate. Dar sunt persoane care nu pot practica astfel de tehnici seci, ştiinţifice. Cei ce sunt orientaţi pe calea inimii,

ce aparţin lumii devoţiunii, pentru ei s-a făcut o mică diferenţă: Cu o neţărmurită devoţiune…

Dacă nu ai o minte ştiinţifică, o atitudine ştiinţifică, atunci încearc – o: Cu o neţărmurită devoţiune… credinţă, iubire, încredere. Cum să o faci?

Poţi avea devoţiune faţă de cineva: faţă de Krishna, faţă de Iisus. Dar cum poţi avea devoţiune faţă de tine, faţă de această joncţiune a respiraţiei? Acest fenomen pare absolut nedevoţional. Dar aceasta depinde…

În tantra, corpul este templul divinului, tărâmul divinului, aşa că nu îl trata ca pe un obiect. El este sacru, sfânt. Şi în timp ce inspiri nu numai tu iei această respiraţie, ci şi divinul din tine.

Mănânci, te plimbi… priveşte astfel: nu tu, ci divinul se mişcă în tine. Atunci totul va deveni devoţional.

Se spune despre mulţi sfinţi că îşi iubesc corpurile. Ei îşi tratează corpurile ca şi cum acestea ar fi iubitele lor. Îţi poţi şi tu trata în acest mod corpul sau îl poţi trata ca pe un mecanism – aceasta este tot o atitudine. Îl poţi trata cu vinovăţie, ca pe ceva murdar; dar îl poţi trata ca pe ceva miraculos, ca pe tărâmul, sălaşul divinului. Depinde doar de tine. Dacă îţi poţi trata corpul ca pe un templu, atunci această tehnică va fi de mare ajutor: *Cu o neţărmurită devoţiune, centrează-te pe cele două joncţiuni ale respiraţiei şi cunoaşte-te pe tine însuţi*.

Încearcă. Când mănânci, încearc-o. Nu gândi că tu mănânci. Gândeşte-te că divinul din tine este cel care mănâncă, şi vei vedea schimbarea. Tu mănânci acelaşi lucru, eşti la fel, dar totuşi imediat totul devine diferit. Dăruieşti mâncarea divinului. Faci o baie – un lucru foarte banal – dar schimbă-ţi atitudinea: simte că tu faci baie divinului din tine. Atunci tehnica va fi uşor de practicat.

9. Stai întins precum un mort. Chiar înfuriat la culme fiind, stai nemişcat. Sau priveşte fără să mişti nicio geană. Sau inspiră ceva şi devino inspiraţia.

Stai întins jos precum un mort. Încearcă: brusc fii ca un mort. Părăseşte corpul! Nu îl mişca, deoarece eşti mort. Doar imaginează-ţi că eşti mort. Nu poţi mişca corpul,

ochii, nu poţi ţipa, nu poţi face nimic – eşti mort. Şi apoi vezi cum te simţi. Dar nu te păcăli. Te poţi păcăli, poţi mişca corpul foarte subtil. Nu îl mişca. Dacă apare un ţânţar, nu mişca, abandonează corpul ca şi cum ar fi mort. Aceasta este una dintre cele mai folosite tehnici.

Ramana Maharishi a atins iluminarea prin această tehnică, dar el nu a folosit-o ca tehnică. În viaţa sa acest lucru s-a întâmplat spontan. Dar probabil că a practicat-o în vreo viaţă anterioară, deoarece nimic nu se întâmplă spontan. Totul are o cauză, o cauzalitate. Brusc într-o noapte Rămână a simţit – avea 14-15 ani – că va muri. Şi în mintea sa acest lucru a fost atât de cert încât moartea a apărut. El nu şi-a mai putut mişca corpul, s-a simţit ca paralizat. Apoi a simţit o sufocare bruscă şi ştia că inima se va opri. Nici nu a putut să plângă şi să spună: „Vai, o să mor”.

Uneori în coşmaruri se poate întâmpla acest lucru – nu poţi plânge, nu te poţi mişca. Chiar şi după ce te trezeşti timp de câteva momente nu o să poţi face nimic. Asta s-a întâmplat şi cu Rămână. El avea putere absolută asupra minţii sale, dar nu şi asupra corpului. Ştia că se afla acolo, că era prezent, conştient, atent, dar simţea că o să moară. Şi această cunoaştere a devenit atât de sigură, atât de certă încât s-a dat bătut şi s-a lăsat în voia ei. A închis ochii şi a rămas acolo nemişcat, aşteptând să moară.

Încetul cu încetul corpul a devenit ţeapăn. Corpul murise, dar apăruse o problemă. El ştia că corpul a murit, dar totuşi el era acolo, cunoştea că era viu, dar corpul murise. Apoi s-a reîntors. Dimineaţa corpul îşi revenise, dar cel ce s-a reîntors în corp nu mai era acelaşi om – deoarece el cunoscuse moartea. El cunoscuse un alt tărâm, o dimensiune diferită a conştiinţei.

Această experienţă a morţii l-a transformat complet. El a devenit una dintre puţinele persoane iluminate la o asemenea vârstă.

Aceasta este tehnica. Lui Rămână i s-a întâmplat spontan, dar nu va /V

fi la fel şi pentru tine. Încearc-o. Într-o altă viaţă

poate deveni spontană. Sau se poate întâmpla chiar în timp ce o practici. Dacă nu se întâmplă acum nu înseamnă că efortul este în zadar. Aceasta va rămâne în tine ca o sămânţă sădită în pământ. Atunci când va veni ploaia şi va sosi timpul ei propice, poate că va rodi.

Orice spontaneitate este la fel ca aceasta. Sămânţa a fost plantată, dar timpul nu era propice; ploaia nu a venit. Poate în altă viaţă va sosi şi timpul ei. Atunci eşti mai matur, mai experimentat, mai frustrat de lume – şi atunci brusc, într-o anumită situaţie vor veni ploile şi sămânţa va înflori.

Stai întins precum un mort. Chiar înfuriat la culme fiind stai nemişcat. Desigur că atunci când vei muri nu va fi un moment plăcut. Nu va fi la fel de beatific ca atunci când ştii că trăiai. Frica va pune stăpânire pe tine, poate apare mânia sau tristeţea, supărarea sau frustrarea, angoasa… orice. Asta diferă de la individ la individ.

Sutra spune: *Chiar înfuriat la culme fiind stai nemişcat*. Dacă te simţi înfuriat la culme, stai nemişcat. Dacă eşti supărat, fii aşa. Dacă simţi frica, tristeţea, stai aşa. Eşti mort şi nu poţi face nimic, aşa că rămâi în ac ea stare. Orice ar fi în minte, corpul este mort şi nu poţi face nimic, aşa că rămâi aşa.

Această şedere este minunată. Dacă poţi sta aşa câteva minute, vei simţi brusc că totul s-a schimbat. Dar noi începem să ne mişcăm. Cum apare vreo emoţie în minte, corpul începe să se mişte. De aceea, noi numim acest lucru „emoţie” – ea creează un impuls, o mişcare în corp.

Dacă eşti supărat, brusc corpul va începe să se mişte. Dacă eşti furios, corpul se va mişca. Emoţia mentală creează mişcarea corpului. Simte-te mort şi nu permite emoţiilor să intre în corp. Lasă-le să fie acolo în minte, dar stai nemişcat – fixat, mort. Orice ar fi… nu mişca. Stai! Nicio mişcare.

Sau priveşte fără să mişti nicio geană. Aceasta era metoda lui Meher Baba. Timp de ani întregi el doar privea fix la tavanul camerei sale. Timp de ani de zile stătea întins

pe podea şi fixa tavanul cu privirea fără să mişte nicio geană. Stătea aşa ore întregi, doar privea fără să facă nimic altceva. Este bine să priveşti fix, deoarece atunci devii fixat în cel de-al treilea ochi. Iar odată ce eşti focalizat acolo chiar dacă vrei să îţi mişti pleoapele nu vei putea; ele devin fixe.

Meher Baba s-a realizat printr-o astfel de tehnică a privirii fixe. Tu însă poţi spune: „Cum se poate, prin astfel de exerciţii simple…?” Timp de trei ani nu a făcut altceva decât a privit tavanul. Trei ani înseamnă un timp destul de îndelungat. Încearcă să faci asta timp de trei minute şi te vei simţi că eşti acolo de trei ani. Aceste trei minute vor deveni ca trei ani, în aceste trei minute timpul pare a se fi oprit.

Meher Baba a tot privit şi privit şi privit. Cu timpul, gândurile au încetat, mişcarea a încetat şi el a devenit doar o conştiinţă, a devenit doar acea privire. Apoi el a rămas tăcut toată viaţa sa. A fost atât tăcut în interior, datorită acestei fixări, încât a devenit imposibil pentru el să mai formuleze cuvinte.

El s-a dus în America. Acolo era un om ce putea citi gândurile altora, mintea altora – era unul dintre rarii oameni care putea face aşa ceva. Acesta îşi închidea ochii, stătea în faţa ta şi în câteva minute era acordat pe frecvenţa care o ai, iar apoi putea scrie ceea ce gândeşti. Acesta fusese examinat de mii de ori şi nu greşise niciodată. Cineva l-a dus la Meher Baba. El s-a aşezat în faţa lui Meher Baba şi atunci a fost singura dată când a dat greş – singura oară în viaţa sa. Dar nu putem spune că a dat greş. A încercat, a tot încercat, a început să transpire, dar nu a putut prinde nimic.

Stătea acolo cu creionul în mână şi a spus: „Ce fel de om este acesta? Nu pot citi, pentru că nu există nimic de citit. Omul acesta este complet gol. Chiar am uitat că era cineva în faţa mea. După ce mi-am închis ochii a trebuit să îi deschid din nou ca să văd dacă mai este sau nu lângă mine. Este dificil să mă concentrez, deoarece atunci când închid ochii simt că mă păcălesc – este ca şi cum acest om

ar pleca de lângă mine, ca şi cum nu ar mai fi nimeni lângă mine. Trebuie să deschid ochii să văd dacă mai este sau nu acolo. El nu gândeşte deloc". Acea privire fixă, constantă, i-a oprit complet mintea.

Sau priveşte fără să mişti o geană. *Sau inspiră ceva şi* devino *acea inspiraţie*. Acestea sunt mici modificări. Orice merge… eşti mort – doar şi aceasta este îndeajuns.

Înfuriat la culme, *stai nemişcat*. Chiar şi această parte poate deveni o tehnică. Eşti supărat: stai întins, rămâi în supărare, în tristeţe. Nu te mişca din ea, nu face nimic, doar rămâi nemişcat.

Krishnamurti vorbeşte mult despre aceasta. Întreaga sa tehnică depinde de un singur lucru: *Înfuriat la culme fiind*, *stai nemişcat*. Dacă eşti furios, fii furios şi rămâi acolo. Nu te mişca. Dacă poţi sta aşa, furia va dispare şi vei reveni ca un alt om. Dacă eşti în anxietate, nu face nimic. Rămâi aşa, stai acolo. Aceasta va dispare şi în final vei fi altul. Iar odată ce ai privit anxietatea fără să fii mişcat de ea, atunci tu vei fi stăpânul.

Sau inspiră ceva şi devino acea inspiraţie. Această ultimă parte este fizică şi este uşor de făcut, deoarece inspiraţia este primul lucru pe care trebuie să îl facă un copil. Inspiraţia este primul act al vieţii. Când un copil se naşte începe să plângă. Poate nu ai înţeles de ce există acel plâns.

El nu plânge cu adevărat – nouă însă ne apare astfel – el de fapt doar suge aer. Iar dacă un copil nu poate plânge, în câteva minute va muri, deoarece plânsul este primul efort depus pentru a inspira aer. În pântecul mamei ei nu respira. Trăia fără respiraţie. El făcea acelaşi lucru pe care îl fac yoghinii care se îngroapă de vii: doar absorbea prana fără ajutorul respiraţiei – prana pură de la mamă.

De aceea, iubirea dintre o mamă şi un copil este diferită de celelalte iubiri, deoarece ei sunt uniţi prin cea mai pură prana – energie. După naştere, acest lucru nu se mai poate întâmpla. Dar între ei exista o relaţie subtilă, pranică. Mama îi dăruia copilului prana; el nu respira. Însă

când este născut, este aruncat într-o lume total necunoscută. Acum prana nu va mai ajunge la el într-un mod la fel de uşor ca mai înainte. Trebuie să o respire singur.

Primul său plâns este un efort de a inspira, iar al doilea cel de a se hrăni cu laptele din sânul mamei. Acestea sunt primele acte fundamentale pe care le-ai făcut şi tu. Orice altceva ai făcut tu, acelea au apărut mai târziu. Aceste prime acţiuni pot fi realizate şi acum. Inspiră aerul, dar uită de aer şi devino acea inspiraţie. Ce înseamnă asta? Când inspiri tu eşti cel care inspiră, nu eşti inspiraţia în sine. Atunci tu stai undeva în spate, într-un fundal, şi inspiri.

Această sutra spune să nu rămâi la distanţă, mişcă-te în actul propriu-zis şi devino inspiraţia. Încearcă cu orice. Alergi, devino alergarea şi nu alergătorul. Uită de alergător şi devino alergarea. Simte că în interior nu există niciun fel de alergător, ci doar procesul alergării. Tu eşti procesul, un proces ce curge ca un râu. Nimeni nu este în interior. Înăuntru este linişte şi acolo este doar un proces.

Inspiraţia este o practică bună, dar vei simţi că este ceva foarte dificil, asta pentru că noi am uitat-o complet – nu chiar total, deoarece continuăm să o substituim mereu cu altceva. De exemplu, sânul mamei este substituit cu ţigări; continui să sugi, dar din ţigară.

Ţigareta nu simbolizează altceva decât sfârcul sânului; sânul mamei şi sfârcul sunt înlocuite de ţigări. Iar când fumul cald pătrunde înăuntru, este ca şi cum ar pătrunde laptele cald din sân.

Celor ce nu li s-a permis să sugă la sân atât cât ar fi vrut, este destul de probabil ca mai târziu să înceapă să fumeze. Dar fumatul nu va fi decât un substituent. În timp ce fumezi, tu sugi. Uită de ţigări, de fumător; devino fumatul în sine.

Există obiectul pe care îl inspiri şi subiectul care inspiră, iar procesul este inspiraţia propriu-zisă. Devino inspiraţia, devino acel proces. Trebuie să îl încerci cu multe lucruri; apoi vei vedea care este cel mai potrivit

pentru tine.

Bei apă, apa pătrunde – devino acel proces. Nu bea apa. Uită de apă, uită de tine şi de sete, doar devino acel proces. Devino răcoarea ei, atingerea ei, curgerea ce se produce în acel proces.

Ce se va întâmpla? Ce se va întâmpla dacă devii inspiraţia? Atunci imediat vei deveni inocent ca un nou-născut – deoarece acesta este primul tău proces prin care ai trecut. Într-un fel vei regresa. Dar dorinţa există. Chiar fiinţa omului doreşte această inspiraţie. El încearcă să facă asta prin multe alte lucruri, dar nu îl ajută nimic, deoarece este pierdută esenţa. Până când nu devii inspiraţia, nimic nu te va ajuta. Aşa că încearc-o.

I-am dat această metodă unui om. El încercase multe alte metode şi în cele din urmă a venit la mine şi l-am întrebat: „Dacă îţi dau să alegi un singur lucru din lume, pe care l-ai alege?” Şi i-am spus imediat să închidă ochii şi să răspundă fără să se gândească. Începuse să se teamă, să ezite, şi atunci i-am spus: „Nu-ţi fie teamă. Fii cinstit şi spune-mi”.

„Asta este absurd, dar îmi apare un sân!” – a răspuns el.

Apoi a început să se simtă vinovat şi i-am zis: „Nu te simţi vinovat. Nu este nimic în neregulă cu un sân; este unul dintre cele mai frumoase lucruri, de ce să te simţi vinovat?”

Şi mi-a spus: „Aceasta a fost întotdeauna o obsesie a mea. Dar te rog, spune-mi înainte de a-mi da tehnica potrivită, de ce sunt atât de interesat de sânii femeilor? Ori de câte ori privesc o femeie, primul lucru pe care îl văd sunt sânii. Restul corpului apare pe planul doi”.

Iar acest lucru nu se întâmplă doar cu el, ci aproape cu oricine. Şi acest lucru este natural, deoarece sânul mamei este primul lucru din univers cu care am făcut cunoştinţă. Este fundamental. Primul contact cu universul s-a făcut prin sânul mamei. De aceea, sânii sunt atât de atrăgători. Ei par cele mai frumoase lucruri; atrag ca o forţă magnetică. Iar această forţă magnetică vine din

inconştientul tău.

Acesta a fost primul nostru contact cu universul şi acest contact a fost minunat. El îţi dă mâncare, vitalitate, iubire, îţi dă totul. Contactul a fost tandru, receptiv. Şi a rămas aşa în mintea omului.

Aşa că i-am spus acelui om: „Acum îţi voi da metoda potrivită ţie.

„I-am dat această metodă şi i-am spus, „închide ochii. Imaginează-ţi sânii mamei sau ai altcuiva care îţi place. Imaginează-ţi şi începe să sugi ca şi cum acolo ar fi sâni adevăraţi. Începe să sugi”.

Şi a făcut ce i-am sugerat. Trei zile a făcut acest lucru într-un mod atât de nebunesc încât a fost foarte încântat şi apoi mi-a spus: „A apărut o problemă – acum vreau să sug toată ziua. Este atât de frumos, este creată o tăcere atât de profundă”.

Până în trei luni suptul a devenit un gest foarte, foarte subtil şi tăcut. Buzele s-au oprit, nici nu mai puteai observa dacă el făcea sau nu ceva anume cu ele. Atunci începuse suptul interior. A făcut acest lucru zi de zi. Devenise pentru el o mantra, o *japa* – o incantare a unei mantre.

După trei luni a venit şi mi-a spus: „Mi se întâmplă ceva ciudat. În mod continuu îmi curge din cap ceva dulce pe limbă. Şi este atât de dulce şi are aşa de multă energie încât nici nu mai am nevoie de mâncare, nu mai simt foamea. Mâncatul a devenit doar o formalitate. Mănânc câte ceva doar pentru a nu crea probleme în familie. Dar îmi curge în continuu ceva pe limbă. Şi este ceva atât de dulce şi de dătător de viaţă”.

I-am spus să continue. Încă trei luni şi parcă devenise ca un nebun, dansa în faţa mea şi spunea: „Suptul a dispărut, dar eu sunt diferit. Nu mai sunt acelaşi om care venise mai demult la tine. Înăuntrul meu s-a deschis o uşă. Ceva s-a rupt şi nu a mai rămas nicio dorinţă. Acum nu mai vreau nimic – nici chiar eliberarea sau pe Dumnezeu. Nu vreau nimic. Acum totul este ok aşa cum este. Accept şi sunt fericit”.

Încearcă şi tu. Inspiră ceva şi devino acea inspiraţie, acea sugere. Această metodă poate fi de ajutor pentru mulţi, deoarece este un fapt fundamental.

Atât pentru astăzi.

6. METODE PENTRU TRANSCENDEREA STĂRII DE VIS

6. X.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum poţi fi conştient în timpul visării?

2. De ce să ne mai obosim dacă noi suntem doar actori pe o scenă, într-o piesă deja fixată?

Un prieten a întrebat:

1. Vrei, te rog, să ne explici care sunt ceilalţi factori care te pot face conştient în timpul visului?

Aceasta este o întrebare importantă pentru toţi cei care sunt interesaţi de meditaţie, deoarece meditaţia este o transcendere a procesului visării. Tu visezi în mod constant – nu numai noaptea, nu numai când dormi; visezi toată ziua. Acesta este primul punct care trebuie înţeles. Când eşti treaz, continui să visezi. Închide ochii în orice moment al zilei. Relaxează corpul şi vei simţi existenţa visării chiar şi în timpul zilei. Aceasta nu

dispare niciodată, ea este doar voalată de activităţile zilnice. Este precum stelele în timpul zilei; noaptea le poţi vedea, dar ziua nu. Dar ele sunt tot acolo, însă datorită luminii soarelui nu se mai văd.

Dacă vei coborî într-o fântână adâncă, vei putea vedea stelele chiar şi în timpul zilei. Pentru a le vedea este nevoie de o anumită întunecime. Coboară într-o fântână şi priveşte în sus şi vei putea vedea stelele. Ele sunt tot acolo. Noaptea le poţi vedea mai uşor; ziua nu le poţi vedea datorită luminii soarelui, lumină care acţionează ca o barieră.

La fel se întâmplă şi cu visarea. Tu nu visezi doar când dormi. I n somn poţi simţi visele mai uşor, deoarece acolo nu mai există activitate; astfel poate fi văzută şi simţită activitatea ta interioară. Când te scoli dimineaţa,

visarea continuă în interior în timp ce tu acţionezi în exterior.

Această activitate zilnică doar suprimă visarea pe timpul zilei. Dar ea continuă. Închide ochii, relaxează-te în fotoliu şi brusc vei putea simţi: stelele sunt tot acolo, ele nu au plecat nicăieri. Visele sunt mereu existente. Există o continuă activitate a lor.

Al doilea lucru… Dacă visarea continuă, atunci nu se poate spune că eşti pe deplin treaz. Noaptea eşti complet adormit, iar ziua eşti mai puţin adormit. Diferenţa este relativă, deoarece dacă visarea încă există nu poţi spune că eşti complet treaz. Visarea este ca un film pentru conştient. Acest film devine ca un fum – şi tu eşti înconjurat de el. Deci nu poţi spune că eşti complet treaz atâta timp cât încă visezi, ziua sau noaptea. Deci, al doilea lucru: poţi spune că eşti complet treaz de-abia atunci când nu mai visezi deloc. Noi îl numim pe Buddha, cel treaz. Ce este această trezire? Este de fapt oprirea visării interioare. Tu te mişti, dar înăuntru nu mai există niciun vis. Este ca şi cum pe cer nu ar mai exista nicio stea; acesta va deveni spaţiu pur. Când nu mai există visare, tu devii spaţiu pur.

Această puritate, inocenţă, conştiinţă non-visătoare, este ceea ce este cunoscut sub numele de Iluminare – trezire.

Timp de secole întregi spiritualitatea din întreaga lume, Est sau Vest, a spus că omul doarme. Iisus a spus asta, Buddha la fel, Upanishadele. Deci noaptea eşti mai adormit decât ziua. Trebuie înţeles acest lucru. Ce se înţelege prin asta? În acest secol, Gurdjieff a accentuat faptul că omul este adormit. „De fapt”, spunea el, „omul este un fel de somn. Fiecare este profund adormit”.

Care este motivul unei astfel de afirmaţii? Tu nu poţi cunoaşte, nu îţi poţi aminti cine eşti. Ştii tu cine eşti? Dacă întâlneşti pe stradă o persoană pe care o întrebi cine este şi ea nu poate răspunde, ce vei crede? Vei crede că este nebună sau drogată sau adormită. Dacă un om nu îţi poate răspunde cine este, ce vei crede? Pe calea spirituală toţi sunt astfel. Nu vei putea răspunde cine eşti.

Aceasta este prima semnificaţie a spuselor lui Buddha sau Gurdjieff sau Iisus: că omul este adormit, că tu nu eşti conştient de tine însuţi. Tu nu te cunoşti; nu te-ai întâlnit niciodată cu tine însuţi. Cunoşti multe lucruri din lumea obiectivă, dar nu cunoşti subiectul. Starea minţii tale este la fel ca atunci când te duci la un film. Pe ecran se derulează filmul şi tu ai devenit ab sorbit de el, iar acum singurul lucru pe care îl cunoşti este filmul sau orice apare pe ecran. Atunci, dacă te întreabă cineva cine eşti, nu mai poţi spune nimic.

Visarea este doar un film – *doar* un film! Mintea este cea în care se reflectă lumea. În oglinda minţii se reflectă lumea; asta este visarea. Iar tu eşti atât de implicat în ea, atât de identificat cu ea, încât ai uitat complet cine eşti. Asta înseamnă să fii adormit: cel care visează se pierde în visare. Tu vezi totul în afară de tine însuţi, simţi totul exceptându-te pe tine însuţi, cunoşti totul numai pe tine nu te cunoşti. Această ignorare-a-sinelui este somnul. Până când visare nu încetează complet, nu te poţi trezi faţă în faţă cu tine însuţi.

Uneori poate ai simţit această confruntare cu tine, atunci când te uiţi la un film de trei ore: când filmul se termină brusc tu revii în tine însuţi. Îţi aduci aminte că au trecut trei ore, timp în care ai observat un film. Îţi simţi lacrimile… datorită tragediei care s-a petrecut în film sau simţi râsul datorită comediei pe care ai văzut-o şi acum începi să râzi de tine însuţi. Ce prostie! Era doar un film, doar o poveste. Pe ecran nu era nimic altceva decât un joc de lumini şi umbre, iar tu te-ai identificat cu acesta. Acum râzi: ai revenit în tine. Dar unde ai fost acele trei ore?

Nu ai fost în centru. Te-ai aflat complet la periferie. Tu ai fost acolo unde se derula filmul. Nu erai în centrul tău, nu erai cu tine. Erai în altă parte.

La fel se întâmplă şi în vis; şi la fel se derulează şi viaţa ta, ca un vis. Filmul durează doar trei ore, dar visarea ta continuă timp de vieţi întregi. Şi chiar dacă visul se opreşte pentru un moment, tu nu vei fi capabil să te recunoşti. Te vei simţi într-un mod foarte vag, chiar te vei

teme de tine. Vei vrea să te întorci din nou în film, deoarece pe acesta cel puţin îl cunoşti. Eşti obişnuit cu el, eşti format pentru el.

Pentru această oprire bruscă a visării există o cale, în special în Zen, care este cunoscută sub numele de calea iluminării subite, imediate. În aceste 112 metode există multe tehnici ce îţi pot da o trezire bruscă. Dar asta poate fi prea mult pentru tine şi poate nu vei putea să o suporţi. Poţi exploda. Poţi chiar muri, deoarece ai trăit atât de mult cu visurile încât nu mai ştii cine eşti atunci când acestea se opresc.

Dacă toată această lume ar dispărea şi ai rămâne brusc singur, pentru tine acesta ar fi un şoc atât de mare încât pur şi simplu ai muri. La fel se poate întâmpla şi dacă visarea dispare brusc din conştiinţă. Lumea ta va dispare, deoarece ea era visul tău. Noi nu ne aflăm în lume. Mai bine spus, „lumea” nu constă din lucruri exterioare nouă, ci din visele noastre. Fiecare trăieşte în propria sa lume de vis.

Ţine minte: nu există o singură lume. Geografic este aşa, dar psihologic nu. Sunt atâtea lumi câte minţi există. Fiecare minte este o lume. Iar dacă dispare visarea, atunci va dispare şi lumea. Fără vise este dificil de trăit. Din acest motiv, nu sunt folosite metode bruşte, ci metode care acţionează treptat.

Este bine de notat asta: metodele care acţionează treptat sunt folosite, nu pentru că este nevoie de vreun proces gradat. Tu poţi fi brusc Realizat chiar în acest moment. Nu există niciun obstacol; nici nu a existat vreodată un obstacol. Tu eşti deja această realizare, poţi sări în ea chiar acum. Dar asta poate fi periculos, poate fi chiar fatal. Poţi să nu o suporţi. Poate fi prea mult pentru tine.

Tu eşti obişnuit doar cu vise false. Nu poţi întâlni, nu poţi sta faţă în faţă cu realitatea. Eşti o, plantă de seră – trăieşti în visele tale. Ele te ajută în multe feluri. Pentru tine ele nu sunt numai vise, pentru tine ele sunt realitatea adevărată.

Metodele care acţionează gradat sunt folosite, nu pentru că realizarea în mod necesar ar avea nevoie de timp. Realizarea nu are nevoie de timp! Nu are deloc nevoie de timp. Realizarea nu este ceva de obţinut în viitor, dar o poţi obţine în viitor prin astfel de metode care acţionează treptat. Ce fac aceste metode? Ele nu te ajută să „obţii realizarea”, ci te ajută să o suporţi. Ele te fortifică, te fac capabil să o suporţi atunci când ea va apărea.

Există şapte metode prin care poţi imediat să îţi forţezi iluminarea. Dar poate nu vei fi capabil să o suporţi. Poate orbeşti – de prea multă lumină. Sau poate mori subit – de prea multă beatitudine. Cum poate fi transcensă această visar e, acest somn profund în care ne aflăm? întrebarea pusă de acest prieten este ajutătoare în transcenderea sa. Voi vorbi de încă două metode în plus. Una am discutat-o ieri. Astăzi încă două, care sunt mai uşoare decât cea de ieri.

Prima este să începi să acţionezi, să te comporţi ca şi cum întreaga lume ar fi un vis. Orice faci adu-ţi aminte că este un vis. În timp ce te plimbi, adu-ţi aminte că ăsta este un vis. Permite-i minţii să îşi amintească în permanenţă, când eşti treaz, că totul este un vis. Acesta este motivul pentru care lumea este considerată *maya* – o iluzie, un vis.

Această afirmaţie nu este un argument filosofic. Din păcate, atunci când Shankara a fost tradus în limbile occidentale a fost considerat ca fiind un filosof. Acest lucru a creat multe neînţelegeri. În Vest sunt filosofi – de exemplu Berkeley – care spun că lumea este un vis, o proiecţie a minţii. Dar asta este doar o teorie filosofică. Berkeley a propus o teorie, o ipoteză.

Dar când Shankara a spus că lumea este un vis, aceasta nu est e doar o ipoteză. El a spus asta pentru a ajuta, pentru a sprijini un anumit tip de meditaţie. Şi aceasta este meditaţia: dacă vrei să îţi aduci aminte că eşti în vis atunci când visezi, trebuie să începi metoda de când eşti treaz. În mod normal, când visezi nu poţi şti că visezi; crezi că visul este realitate.

De ce crezi asta? Deoarece întreaga zi tu crezi că totul este o realitate. Asta a devenit o atitudine fixă. În timp ce eşti treaz şi faci o baie – crezi că asta este ceva real. Când mănânci – este real. Când vorbeşti cu un prieten – este real. Toată viaţa, orice faci, orice gândeşti, crezi că asta este realitatea. Iar această atitudine devine fixă în minte, devine fixată în minte.

Aşa că, atunci când visezi noaptea aceeaşi atitudine intră iarăşi în funcţiune. Mai întâi trebuie să analizăm. Trebuie să existe o similitudine între vis şi realitate; altfel ar fi fost dificil de fixat în minte această atitudine.

Eu te văd. Apoi închid ochii şi visez şi în vis te văd din nou pe tine. În ambele cazuri nu există nicio diferenţă. Când te văd acum, ce fac? Imaginea ta este reflectată în ochii mei. Eu nu te văd pe *tine*. Imaginea ta este oglindită în ochii mei şi apoi imaginea este transformată printr-un proces misterios – iar ştiinţa încă nu poate spune cum. Această imagine este transformată chimic şi transportată în interiorul capului, ştiinţa încă nu poate spune unde – iar acolo se întâmplă vederea, viziunea ta. Dar asta nu se întâmplă în ochi; ochii sunt doar nişte ferestre. Eu nu te văd cu ochii, eu te văd *prin* ochi.

Tu eşti reflectat în ochi. Tu poţi fi doar o imagine; poţi fi o realitate sau poţi fi un vis. Ţine minte: visele sunt tridimensionale. Eu pot recunoaşte o poză sau un tablou deoarece acestea sunt bidimensionale. Visele sunt tridimensionale şi arată exact ca tine. Iar ochii nu pot spune dacă ceea ce văd ei este real sau ireal. Nu există niciun mod de judecată; ochii nu sunt judecătorul.

Apoi imaginea este transformată în mesaje chimice. Acestea sunt ca undele electrice, ele merg undeva în cap. Încă nu se cunoaşte exact punctul în care ochii vin în contact cu suprafaţa ce vede. La mine ajung doar undele şi după ce au fost codate. Apoi eu le decodific şi astfel ştiu ce se întâmplă.

Eu sunt mereu în interior şi tu mereu în exterior, acolo nu există nicio întâlnire. Deci problema este dacă tu eşti vis sau realitate. Chiar în acest moment, nu se poate

judeca în niciun fel dacă eu visez sau dacă aici se află cu adevărat cineva. Cum poţi spune că mă asculţi cu adevărat şi nu visezi? Nu poţi spune asta. De aceea, atitudinea pe care o menţii în timpul zilei este prelungită şi în timpul nopţii. Şi astfel, în timp ce visezi, consideri visele ca fiind real e. Încearcă opusul; asta spune Shankara. El spune că întreaga lume este o iluzie, un vis – ţine minte. Dar noi suntem cam proşti. Dacă Shankara spune: „Acesta este un vis" – noi spunem: „Dacă este un vis, atunci, ce nevoie mai este să facem ceva? Dacă este doar un vis, atunci nu mai este nevoie de mâncare. De ce continuăm să mâncăm şi să gândim că este un vis?" Dar ţine minte – când simţi foamea, acesta este tot un vis. Sau mănâncă şi când simţi că ai mâncat prea mult, ţine minte că este tot un vis.

Shankara nu spune să schimbi visul, pentru că efortul de a-l schimba este iarăşi fals şi este bazat pe credinţa că visul este real; altminteri nu ar fi nevoie să schimbi nimic. Shankara spune că totul, orice ar fi, este un vis.

Nu face nimic ca să îl schimbi – ţine minte mereu asta. Încearcă să ţii minte mereu, măcar timp de trei săptămâni, că tot ce faci este un vis. La început este dificil. Vei cădea mereu în vechiul şablon al minţii şi vei începe să gândeşti că aceea este realitatea. Trebuie să te trezeşti constant şi să îţi aduci aminte: „Acesta este doar un vis". Dacă poţi menţine continuu această atitudine timp de trei săptămâni atunci, în a patra sau a cincea săptămână, într-o noapte când vei visa vei şti: „Acesta este un vis". Aceasta este o cale, un mod de a visa conştient. Dacă îţi poţi aduce aminte când visezi că visezi, atunci ziua nu vei mai avea nevoie de niciun efort pentru a face acelaşi lucru. Atunci vei cunoaşte.

La început, în timp ce vei practica asta, va fi doar o închipuire. Vei începe să crezi…" Ăsta este un vis". Dar când vei putea şti în vis că visezi, aceasta va fi o realitate. Atunci ziua, când te trezeşti din somn, vei simţi că treci dintr-un vis în altul. Atunci aceasta va deveni o realitate. Iar dacă poţi şti că visezi 24 de ore, dacă poţi să îţi aminteşti şi să simţi asta, atunci vei sta în centrul tău.

Atunci conştiinţa ta va deveni singura Realitate.

Vei simţi visele şi dacă le vei simţi doar ca pe nişte vise, vei începe să îl simţi şi pe cel care visează – subiectul. Dacă consideri visele ca fiind reale, nu poţi simţi subiectul. Dacă filmul a devenit real, ai uitat de tine. Când filmul se opreşte, tu ştii că el a fost ireal şi atunci erupe realitatea ta; te vei putea simţi pe tine. Aceasta este o cale.

Aceasta a fost una dintre cele mai vechi metode indiene. De aceea, noi am insistat mereu asupra faptului că lumea este ireală. Nu spunem asta doar filosofic; noi nu spunem că această casă este ireală şi că poţi trece prin ziduri. Nu! Când spunem că ea este ireală, acesta nu este decât un ajutor, asta este doar o tehnică. Acesta nu este un argument împotriva existenţei casei.

Berkeley a propus o teorie, prin care spune că întreaga lume este un vis. Într-o dimineaţă, el mergea cu doctorul Johnson, iar acesta era un realist convins. Berkeley i-a spus: „Ai auzit de teoria mea? Lucrez acum la ea. Eu simt că întreaga lume este ireală şi nu poate fi dovedit faptul că ar fi reală. Cel mai mult se împovărează cei ce încearcă să dovedească că ea este reală. Eu spun că ea este ireală – la fel ca visele”.

Johnson nu era un filosof, dar avea o minte foarte pătrunzătoare. Ei mergeau dimineaţa pe stradă; era o stradă pustie. Atunci Johnson a luat o piatră şi l-a lovit în cap pe Berkeley. Sângele a ţâşnit şi Berkeley a început să ţipe. Johnson i-a spus: „De ce ţipi dacă piatra era doar un vis? Orice ai spune tu, totuşi crezi în realitatea pietrei. Spui ceva, dar te comporţi în mod contrar. Dacă casa ta este ireală, atunci unde te duci acum? Unde te duci după plimbarea de dimineaţă? Dacă soţia ta este un vis, atunci înseamnă că nu o vei mai întâlni niciodată”.

Realiştii au argumentat întotdeauna în acest mod, dar ei nu pot face la fel şi cu Shankara, pentru că el nu a propus o teorie filosofică. El nu spune nimic despre realitate; nu spune nimic despre univers. Mai degrabă el a dăruit o metodă prin care să îţi transformi mintea şi atitudinea prezentă, pe care o ai, astfel ca să poţi privi

lumea într-un mod diferit.

Aceasta este o problemă pentru gândirea indiană – deoarece pentru gândirea indiană tot ce există nu sunt decât metode pentru meditaţie. Pe noi nu ne interesează dacă acestea sunt sau nu adevărate. Pe noi ne interesează utilitatea şi ajutorul pe care acestea îl pot da în transformarea omului.

Asta este ceva cu totul diferit faţă de gândirea occidentală. Când aceştia propun o teorie, ei sunt preocupaţi de adevărul sau falsitatea acesteia, de posibilitatea ca aceasta să poată sau să nu – poată fi dovedită într-un mod logic. Când noi propunem ceva, nu suntem interesaţi decât de utilitatea, de capacitatea acesteia de transformare a minţii umane. Poate sau nu poate să fie adevărată. De fapt nu este niciuna, nici alta – ea este doar un instrument, doar o metodă. Afară am văzut florile. Dimineaţa, soarele răsare şi totul este minunat şi frumos. Tu nu ai fost niciodată afară, nu ai văzut niciodată florile şi soarele dimineţii. Nu ai văzut niciodată cerul liber; nu-i cunoşti frumuseţea. Până acum ai trăit într-o închisoare. Eu vreau să te eliberez. Vreau ca tu să vii sub cerul liber şi să întâlneşti aceste flori. Cum fac asta?

Tu nu cunoşti florile. Dacă vorbesc despre ele vei gândi: „A înnebunit. Acolo nu sunt flori”. Dacă vorbesc despre soare vei gândi: „E un idealist. Un vizionar şi un poet, un visător”. Dacă vorbesc despre cerul liber vei începe să râzi: „Unde este cerul ăsta? Peste tot nu sunt decât ziduri”.

Deci cum să fac? Trebuie să creez o metodă, pe care să o înţelegi şi care să te ajute să ieşi afară. Atunci spun că ţi-a luat foc casa şi încep să fug. Asta devine ceva molipsitor şi vei fugi şi tu după mine. Atunci vei cunoaşte că ceea ce am spus nu a fost nici adevărat şi nici fals. Nu am folosit decât o metodă, un şiretlic. Atunci vei putea cunoaşte florile şi mă vei ierta.

Buddha a făcut asta, Mahāvīra, Shiva, Shankara, toţi au făcut asta. Mai târziu îi poţi ierta. Noi întotdeauna i-am iertat, pentru că odată ce am ieşit afară vom cunoaşte de

fapt ce au făcut ei. Şi atunci vom înţelege că era fără rost să ne contrazicem cu ei, deoarece aici nu este vorba de argumente. Focul nu exista, dar noi puteam să înţelegem doar un astfel de limbaj. Florile erau acolo, dar nu puteam înţelege limbajul lor, pentru noi florile erau neexistente.

Aceasta este o metodă. La celălalt pol este cea de-a doua metodă. Această metodă se află la un pol; cealaltă metodă este de fapt celălalt pol al aceluiaşi lucru. O metodă este aceea prin care începi să simţi, să îţi aminteşti că totul este un vis. În cealaltă metodă nu trebuie să gândeşti nimic despre lume, ci doar să *îţi aminteşti că tu eşti*.

Gurdjieff obişnuia să folosească această a doua metodă. Această metodă vine din tehnica sufistă, din islam. Orice faci, ţine minte: „Eu sunt”. Bei, mănânci – ţine minte: „Eu sunt”. Continuă să mănânci şi ţine minte: „Eu sunt, eu sunt”. Nu uita! Este dificil, deoarece tu crezi că deja cunoşti cine eşti, aşa că ce nevoie mai este să ţii minte? De fapt, nu îţi aminteşti niciodată asta, dar metoda este foarte potentă, foarte puternică.

Când mergi: „Eu sunt”. Lasă mersul să se producă, mergi, dar fii constant fixat în această *amintire-de-sine*: „Eu sunt, eu sunt, eu sunt”. Nu uita asta. Acum mă asculţi – fă-o chiar acum. Tu mă asculţi; nu fii atât de implicat, atât de identificat cu asta. Orice spun, continuă să practici mereu „Eu sunt”. Asculţi cuvintele, sensul lor – „Eu sunt, eu sunt, eu sunt”. Permite-i acestui „eu sunt” să fie un factor constant al conştiinţei tale.

Este dificil. Nu poţi să îţi aminteşti acest lucru nici măcar un minut încontinuu. Încearcă. Pune-ţi în faţă un ceas şi priveşte acele ceasornicului. O secundă, două, trei… priveşte-l. Fă două lucruri: priveşte limbile ce arată trecerea secundelor şi ţine minte în permanenţă: „Eu sunt, eu sunt”. Ţine minte în fiecare secundă: „Eu sunt”. Nu vor trece cinci sau şase secunde şi deja vei simţi că ai uitat. Vei simţi imediat: „Au trecut deja multe secunde şi nu mi-am amintite eu sunt»”.

Să faci acest lucru un minut întreg poate părea un

miracol. Dacă poţi face asta timp de un minut întreg, atunci tehnica este pentru tine. Atunci o poţi face. Prin aceasta vei putea să treci dincolo de vise şi vei putea cunoaşte visele ca fiind vise.

Cum funcţionează aceasta? Dacă poţi ţine minte întreaga zi „eu sunt”, atunci aceasta va pătrunde chiar şi în somn. Iar când vei visa îţi vei aminti în permanenţă: „Eu sunt”. Dacă poţi face asta în vis, brusc visul va deveni doar un vis. Atunci visul nu te mai poate amăgi, el nu va mai putea fi simţit că realitate. Acesta este mecanismul: visul este simţit ca realitate pentru că uiţi de amintirea-de-sine; pierzi acest „eu sunt”. Dacă nu există amintire de sine, visul devine realitate. Dacă există amintire de sine, atunci aşa-zisa realitate a visului va fi doar un vis.

Aceasta este diferenţa dintre vis şi realitate. Pentru o minte meditativă aceasta este singura diferenţă. Dacă *tu eşti*, atunci întreaga realitate devine doar un vis. Dacă tu nu eşti, atunci întreaga visare devine realitate.

Nagarjuna spune: „Acum eu sunt, lumea nu. Când eu nu eram, lumea era. Doar unul singur poate exista”. Asta nu înseamnă că lumea a dispărut. Nagarjuna nu vorbeşte despre lumea asta, ci despre cea a viselor. Ori eşti tu, ori lumea viselor – ambele nu pot exista.

Deci primul pas este acela de a ţine minte constant şi în mod continuu „eu sunt”; simplu „eu sunt”. Nu spune „Rama”, nu spune, „Shyam”. Nu folosi alt nume, deoarece tu nu eşti acela. Foloseşte doar „eu sunt”. Încearcă asta în orice activitate şi apoi simte-o. Cu cât devii mai real în interior, cu atât mai ireală devine lumea înconjurătoare. Realitatea devine „eu” şi lumea devine ireală. Reală este ori lumea ori „eu” – ambele nu pot fi reale. Tu acum simţi că eşti doar un vis şi lumea este reală. Schimbă accentul. Devino real şi lumea va fi ireală.

Gurdjieff a lucrat încontinuu cu această metodă. Discipolul său cel mai apropiat, P.D. Ouspensky, spunea că după ce Gurdjieff a lucrat asupra sa timp de trei luni cu această metodă – ţinând minte mereu „Eu sunt, eu sunt” – totul s-a oprit după aceste trei luni. Gânduri, vise, totul s-a

oprit. I n interior nu a mai rămas decât o notă eternă: „eu sunt, eu sunt”. Dar acesta nu era un efort. Aceasta era o activitate spontană. Apoi Gurdjieff l-a scos pe

Ouspensky afară. În acele trei luni, acesta a fost ţinut în casă şi nu i s-a permis să iasă afară.

Apoi Gurdjeff i-a spus: „Hai cu mine”. Ei stăteau într-un oraş rusesc Tiflis. Atunci au ieşit pe stradă. Ouspensky apoi a scris în jurnalul său: „Pentru prima dată am înţeles ceea ce spune Iisus că omul este adormit.

Întregul oraş îmi părea adormit. Oamenii se mişcau ca în somn; vânzătorii vindeau în somn; cumpărătorii cumpărau în somn. Întregul oraş era adormit. L-am privit pe Gurdjieff; doar el era treaz. Oraşul era adormit. Oamenii iubeau, se întristau, luptau, vindeau, cumpărau, dar adormiţi”.

„Acum le puteam vedea feţele, ochii: erau adormiţi. Ei nu se aflau acolo. Centrul lor interior lipsea, nu era acolo”. Ouspensky i-a spus lui Gurdjieff: „Nu vreau să mai merg nicăieri. Ce s-a întâmplat cu oraşul? Toţi par adormiţi, drogaţi”.

Gurdjieff a spus: „Nu s-a întâmplat nimic cu oraşul, ci cu tine. Tu ai fost dezintoxicat; oraşul a rămas la fel. Este acelaşi loc în care tu te plimbai acum trei luni, dar nu puteai vedea că ceilalţi sunt adormiţi, pentru că şi tu erai adormit. Acum poţi vedea, deoarece ai o altă stare de conştiinţă. Practicând încontinuu timp de trei luni metoda eu sunt’, ai devenit într-o anumită măsură treaz. Tu ai devenit treaz! O parte a conştiinţei tale a trecut dincolo de visare. De aceea, acum vezi totul ca fiind adormit, mort, drogat”. Ouspensky a spus: „Nu puteam suporta fenomenul – totul adormit! Orice ar face ei, nu sunt responsabili. Nu sunt! Cum ar putea fi?” El l-a întrebat pe Gurdjieff: „Ce este asta? Sunt cumva păcălit? Mi-ai făcut ceva ca să îmi apară întreg oraşul adormit? Nu-mi pot crede chilot?”

Dar acest lucru se va întâmpla cu oricine. Dacă te ţii minte pe tine însuţi, vei vedea atunci că nimeni nu face asta. Întreaga lume este /V

adormită. Însă începe tehnica de când eşti treaz. Începe cu „eu sunt” în orice moment îţi aminteşti.

Eu nu spun să repeţi cuvintele „eu sunt”, ci să simţi. Când faci baie, simte „eu sunt”. Lasă să existe atingerea apei, intri în contact cu ea, dar tu eşti undeva în spate, simţind şi ţinând minte „Eu sunt”. Ţine minte că eu nu spun să repeţi verbal. O poţi face, dar această repetare nu îţi va aduce trezirea. Dimpotrivă, ea poate crea o somnolenţă şi mai mare. Sunt mulţi oameni care repetă multe lucruri: „Rama, Rama…” şi dacă fac asta fără conştientizare, atunci repetarea va deveni doar un drog. Ei vor putea adormi mai bine cu ajutorul ei.

Din acest motiv Mahesh Yogi are aşa un mare succes în Vest, deoarece el oferă oamenilor mantre pe care aceştia să le repete. În Vest, somnul a devenit o problemă majoră. Somnul este complet tulburat. Somnul natural a dispărut. Acum mulţi nu mai pot dormi decât cu ajutorul somniferelor şi drogurilor; astfel, somnul a devenit aproape imposibil. Dacă vei repeta constant ceva anume, această repetare îţi va crea un somn profund.

Pentru mulţi occidentali Meditaţia Transcendentală a lui Mahesh Yogi nu este altceva decât un calmant şi un somnifer psihologic. Nu este decât un tranchilizant. Acesta ajută, dar este bun pentru somn şi nu pentru meditaţie. Vei dormi mai bine şi mai profund. Dar asta nu este meditaţie. Dacă repeţi un cuvânt anume fără a fi conştient de tine însuţi, acest lucru va crea plictiseală şi aceasta, la rândul ei, va induce somnul.

Orice este repetat în mod monoton poate induce somnul. Copilul din pântecul mamei doarme timp de nouă luni în continuu şi motivul îl constituie acel „tic-tac, tic-tac” al inimii mamei. Acest tic-tac există constant şi continuu. Acesta este unul dintre cele mai monotone lucruri din lume. Copilul este adormit de acest ritm monoton al bătăilor inimii. Şi el va dormi în continuu.

De aceea, ori de câte ori copilul plânge sau ţipă, mama îl va pune cu capul pe pieptul ei, în dreptul inimii. El atunci simte imediat acel ritm monoton al inimii şi se

linişteşte. Atunci devine iarăşi parte integrantă din pântecul mamei. Din această cauză, chiar dacă nu eşti copil şi o femeie îţi pune capul pe pieptul ei, te vei simţi somnoros, datorită acelui ritm monoton.

Psihologii le spun celor ce nu pot dormi să se concentreze asupra ceasului. Concentrează-te asupra ticăitului ceasului. Acesta imită bătăile inimii şi astfel poţi dormi. Poate fi de ajutor orice este repetativ.

Acest „eu sunt" nu este o mantra verbală. Ea nu trebuie repetată verbal. Simte-o! Fii senzitiv faţă de existenţa fiinţei tale. Când atingi mâna cuiva simte şi atingerea ta nu numai mâna sa, simte-te şi pe tine – simte că eşti acolo, în acea atingere, prezent în totalitate. Când mănânci, simte-te pe tine mâncând. Această senzitivitate trebuie să pătrundă din ce în ce mai adânc în mintea ta. Într-o anume zi, brusc, vei fi treaz în centrul tău, funcţionând pentru prima dată cu adevărat. Şi atunci întreaga lume devine un vis, atunci vei şti că visarea ta nu este decât un vis. Iar când vei şti aceasta, visarea se va opri. Ea nu poate continua decât dacă o simţi ca fiind reală. Dacă nu o simţi reală, ea va înceta.

Şi odată ce visarea se opreşte, tu vei fi un om diferit. Cel vechi a murit; omul adormit a murit. Fiinţa umană care erai nu mai există. Pentru prima oară ai devenit conştient; pentru prima oară tu te-ai trezit în acestei lumi care doarme. Tu devii un buddha: „Cel care s-a trezit".

Odată cu această trezire nu mai există mizerie, moarte, frică. Pentru prima dată devii eliberat de suferinţe. A fi eliberat de somn, de vise, înseamnă să fii eliberat de totul. Atingi eliberarea. Ura, mânia, lăcomia, dispar. Devii doar iubire. Nu iubitor, ci devii doar iubire!

2. Dacă noi suntem doar actori într-o piesă deja scrisă, cum poate atunci meditaţia să ne transforme, fără ca piesa să conţină în scenariul ei vreun act sau un capitol despre transformarea noastră? Şi dacă deja există un asemenea capitol, care îşi aşteaptă timpul propice, atunci de ce să mai meditäm? De ce să ne mai obosim, de ce să mai facem vreun efort?

Întrebarea aceasta este la fel ca cea anterioară; conţine aceeaşi falsitate. Eu nu spun că totul este determinat. Nu propun aceasta ca pe o teorie pentru a explica universul. Este doar o metodă, un instrument.

India a lucrat întotdeauna cu acest instrument al sorţii, destinului. Asta nu înseamnă că totul este predestinat. Nu, absolut deloc! Singurul motiv pentru care s-a spus acest lucru este acela de a realiza că totul este un vis. Dacă vei crede asta – că totul este predestinat; dacă, de exemplu, ai şti că trebuie să mori într-o anumită zi – totul devine un vis. Aceasta nu este predestinat, nu este ceva fix! Nimeni nu este atât de interesat de tine. Universul nu este în mod special conştient de tine şi de data morţii tale. Moartea ta este nerelevantă pentru univers.

Nu te considera atât de important, încât să crezi că întregul univers îţi determină ziua morţii – ziua şi minutul morţii – nu! Tu nu eşti centrul.

Pentru univers nu contează dacă tu exişti sau nu. Însă această concepţie greşită continuă să apară în minte. Aceasta a fost creată în copilărie şi a devenit parte din inconşitent.

Un copil se naşte. El nu poate da nimic lumii, dar însă trebuie să ia de aici multe lucruri. El nu poate răsplăti aceasta cu nimic. Este neajutorat. El va avea nevoie de hrană, de iubire, de căldură.

Un copil se naşte absolut neputincios – în special omul. Niciun pui de animal nu este atât de neajutorat ca omul. De aceea, animalele nu îşi creează familii – nu au nevoie de aşa ceva. Dar copilul este atât de neajutorat încât el nici nu poate trăi fără ajutorul mamei, al tatălui, al familiei, al societăţii. El nu poate trăi singur. Va muri imediat.

El este atât de dependent. Are nevoie de iubire, de mâncare, de tot. Iar acestea îi vor fi date de tată, de mamă, de societate. Copilul va începe să creadă că el este centrul lumii. Totul îi este dat lui şi nu trebuie decât să ceară. Trebuie doar să ceară şi să nu facă niciun alt efort.

Astfel, copilul începe să creadă că el este centrul şi că totul se învârte /V

În jurul lui. Întreaga existenţă pare a fi creată pentru el. Întreaga existenţă l-a aşteptat pe el. Aceasta este, de fapt, o necesitate: că trebuie să i se dea tot ce are nevoie; altminteri va muri. Dar această necesitate devine foarte periculoasă.

El va creşte cu această atitudine: „Eu sunt centrul". Va începe să ceară mai mult. Nevoile unui copil sunt simplu de îndeplinit. Dar odată ce are mai multe cereri, atunci şi pretenţiile sale vor deveni din ce în ce mai complexe. Uneori, acestea pot fi dificil de îndeplinit. Uneori poate fi chiar imposibil. Poate cere luna de pe cer sau orice altceva…

Cu cât va creşte mai mare, cu atât cererile sale vor deveni mai imposibile. Atunci apare frustrarea şi copilul va începe să gândească că a fost păcălit. Acum vor apare problemele şi încet-încet va fi detronat. Va şti că nu a fost niciodată centrul. Dar în adâncul minţii inconştiente, el va continua să creadă că este centrul.

Oamenii vin şi mă întreabă dacă soarta lor este predestinată. Ei mă întreabă dacă soarta le este fixată deja. „Care este ţelul" – întreabă ei. „De ce am fost creaţi?" Acest nonsens înrădăcinat din copilărie – cum că ei sunt centrul – creează astfel de întrebări.

Tu nu eşti creat pentru niciun fel de scop. Şi asta este bine; altfel ai fi fost o maşină. O maşină este creată pentru un scop anume. Omul nu este creat pentru un scop, pentru un ţel anume – nu! Omul este doar preaplinul creaţiei. Totul doar este! Florile sunt, stelele sunt şi tu eşti. Totul este doar o abundenţă, o revărsare, o bucurie, o celebrare.

Această teorie a destinului este cea care creează probleme, deoarece noi o luăm ca pe o teorie. Noi credem că totul este fix, dar nimic nu este fix. Această tehnică foloseşte acest lucru ca pe un instrument ajutător. Când spunem că totul este determinat, nu o spunem ca pe o te orie. Acesta este scopul: dacă iei viaţa ca pe o dramă

predestinată, atunci ea devine un vis. De exemplu, dacă ştiam că în seara asta voi vorbi aici şi că ceea ce spun este deja predestinat şi este atât de fix încât nu pot schimba nici măcar un cuvânt, atunci eu nu mai am nicio legătură cu acest proces, deoarece eu nu mai sunt sursa acţiunii.

Dacă totul este determinat şi fiecare cuvânt trebuie spus de Univers sau de Divin sau de oricine vrei, atunci nu mai sunt eu sursă acestui proces. Atunci pot deveni un observator – un simplu observator.

Dacă consideri viaţa ca fiind predestinată, atunci tu o poţi observa şi nu vei mai fi implicat în ea. Dacă eşti un ratat sau un om de succes şi totul este predestinat, atunci ambii sunt egali, ambele categorii au aceeaşi valoare – sunt sinonime. Atunci unul este Rama, altul Ravana – totul este determinat. Ravana nu trebuie să se simtă vinovat, Rama nu trebuie să se simtă superior – nu au de ce. Totul este predestinat şi tu nu eşti decât un actor ce îşi joacă rolul pe scenă.

Instrumentul pe care îl folosim este doar pentru a-ţi da sentimentul că tu joci un rol, că îndeplineşti un rol determinat deja, că poţi transcende acest rol. Este însă foarte dificil, deoarece noi suntem foarte obişnuiţi cu soarta ca teorie – nu numai ca o teorie, ci şi ca o lege. De aceea, nu putem înţelege cum pot fi considerate aceste „legi şi teorii” ca pe instrumente pe care să le putem folosi.

Voi explica acest lucru. Un exemplul va fi de ajutor. Eram în oraş. Mă întâlneam cu un musulman, dar nu ştiam de ce religie aparţine. Era îmbrăcat ca un hindus. Nu numai că arăta ca un hindus, dar şi vorbea ca un hindus.

M-a întrebat: „Musulmanii şi creştinii spun că există doar o singură viaţă. Hinduşii, budiştii, jainiştii, spun că există mai multe vieţi – o lungă succesiune de vieţi, astfel că până când un om nu este eliberat, el va continua să renască – mereu şi mereu. Tu ce spui? Dacă Iisus a fost Iluminat, el trebuie să fi ştiut asta. Mahomed sau Moise erau şi ei Iluminaţi, deci ar fi trebuit să ştie că există mai multe vieţi şi nu doar una. Şi dacă spui că ei au dreptate,

atunci cum rămâne cu Mahāvīra, cu Shankara, Buddha, Krishna? Atunci un lucru este sigur: că nu toţi sunt iluminaţi.

Dacă creştinismul are dreptate, atunci Buddha greşeşte şi la fel şi Krishna, Mahāvīra. Dacă ceilalţi au dreptate, atunci înseamnă că greşeşte Iisus şi Mahomed. Sunt într-o dilemă, sunt confuz. Nu pot avea toţi dreptate. Cum ar putea avea? Ori sunt mai multe vieţi, ori este doar una singură? Cum ar putea avea toţi dreptate?" Era un om foarte inteligent, studiase mult şi a continuat, „Nu poţi scăpa spunând că toţi au dreptate. Nu pot avea toţi dreptate. Logic nu pot avea toţi dreptate".

Dar i-am spus: „Nici nu trebuie să o fac; tu greşeşti total. Fiecare nu a propus decât nişte metode, nişte instrumente. Nu sunt nici bune şi nici rele – toate nu sunt decât nişte instrumente". A fost imposibil pentru el să înţeleagă ce am spus.

Mahomed, Iisus, Moise, toţi s-au adresat unui anumit tip de minte. Buddha, Mahāvīra, Krishna, s-au adresat unui alt tip de minte. Există două religii de bază: hindusă şi ebraică. Toate religiile născute în India cred în renaştere; toate religiile născute din ebraism – creştinismul, islamismul – cred într-o singură viaţă.

Dar acestea nu sunt decât nişte metode, nişte instrumente, nişte procedee.

Încearcă să înţelegi acest lucru. Deoarece minţile noastre sunt fixate pe lucruri, noi le considerăm pe acestea ca pe nişte teorii şi nu ca pe nişte instrumente. De multe ori unii îmi spun: „Într-o zi, ai spus că asta este adevărat, iar în altă zi ai spus că altceva este adevărat, dar totuşi nu pot fi ambele adevărate". Bineînţeles că nu pot fi ambele adevărate, nu spune nimeni acest lucru. Pe mine nu mă preocupă ce este sau ce nu este adevărat. Pe mine nu mă interesează decât care din instrumente poate fi de ajutor.

În India, se foloseşte acest mod de exprimare din mai multe puncte de vedere. Toate religiile născute în Vest, în special cele născute din iudaism, erau religii ale oamenilor săraci. Profeţii lor erau oameni cu studii. Iisus nu a fost

educat, nici Mahomed şi nici Moise. Ei erau simpli şi needucaţi şi au vorbit la mulţimi compuse din oameni săraci, necultivaţi.

Pentru un sărac, o viaţă este îndeajuns, mai mult decât de ajuns! El este mereu înfometat şi bolnav. Dacă îi spui că există mai multe vieţi, că va renaşte şi că poate trăi chiar şi mii de vieţi, va deveni frustrat şi va spune: „Ce spui? Este îndeajuns să am o viaţă şi tu vorbeşti de mii de vieţi. Nu mai vorbi despre asta. Dă-ne raiul imediat, chiar după această viaţă”. Dumnezeu devine o realitate doar când poate fi atins după această viaţă – imediat după moarte.

Buddha, Mahāvīra, Krishna, vorbeau unei societăţi bogate. Astăzi este dificil de înţeles acest lucru, deoarece s-a întors roata. Acum Vestul este bogat şi Estul sărac. Atunci era invers – exact invers. Toţi *avatarii* şi *tirthankara* – învăţători ai lumii, toţi buddha – cei iluminaţi – toţi erau prinţi. Ei toţi aparţineau familiilor regale. Erau cultivaţi, educaţi, rafinaţi. Lui Buddha nu i se mai putea adăuga nimic. Era cât se poate de cultivat, de educat; chiar dacă el ar apare astăzi, nu i se poate arăta nimic care să nu cunoască.

Aceştia vorbeau unei societăţi bogate. Ţine minte că, pentru societăţile bogate, există altfel de probleme. Pentru o astfel de societate plăcerile, raiurile, nu sunt deloc tentante. Pentru o societate săracă acestea sunt dorite. Dacă o societate trăieşte în rai, atunci pentru ea raiul nu va mai fi ceva important, deci nu poţi promite aşa ceva. Nu poţi crea o dorinţă de a atinge raiul; ei sunt deja în rai – şi îl cunosc bine, chiar s-au plictisit.

Aşa că Buddha, Mahāvīra, Krishna, nu le vorbeau oamenilor despre rai, ci despre eliberare. Ei nu le vorbesc despre o lume a plăcerilor, ci despre o lume ce transcende totul – şi plăcerile şi durerile. Raiul promis de Iisus nu i-ar fi atras – ei se aflau deja în el. Mahāvīra, Buddha, Krishna, s-au folosit de această plictiseală şi au spus: „Dacă nu faceţi nimic, vă veţi naşte mereu şi mereu. Roata se va mişca în continuare. Ţineţi minte că viaţa se va repeta.

Acelaşi sex, aceeaşi bogăţie, aceleaşi palate mereu şi mereu: vă veţi mişca de mii de ori în acelaşi cerc”.

Pentru un bogat ce a cunoscut toate plăcerile, un astfel de viitor nu este prea plăcut. Problema constă în repetiţie. Pentru el aceasta este o suferinţă. El doreşte ceva nou, iar Mahāvīra şi Buddha îi spun: „Nu există nimic nou. Lumea este veche. În rai nu este nimic nou, totul este la fel. Tu ai testat deja toate acestea şi le vei mai testa din nou. Te afli într-o roată ce se mişcă. Sări din ea”.

Unui bogat trebuie să îi creezi ceva prin care să îi amplifici starea de plictiseală şi de-abia atunci el se poate îndrepta spre meditaţie. Unui sărac, dacă îi vorbeşti despre plictiseală nu îl vei atrage cu nimic. Un sărac nu este niciodată plictisit – niciodată! Doar un bogat este plictisit; un sărac nu este niciodată plictisit, el se va gândi mereu la viitor şi totul va fi bine. Săracul are nevoie de promisiuni, dar dacă acestea sunt foarte îndepărtate, atunci şi ele devin nesemnificative. Ele trebuie să fie mai apropiate, imediate.

Se spune că Iisus a spus: În timpul vieţii mele, în viaţa voastră veţi vedea regatul Domnului”. Această afirmaţie a fost obsesia creştinismului timp de 20 de secole, doar pentru că el a spus: „În viaţa voastră, imediat, veţi vedea regatul Domnului”. Iar regatul Domnului încă nu s-a instaurat, deci ce a vrut el să spună? El a spus: „Lumea se va sfârşi curând, nu pierde timpul! Timpul este scurt. Este foarte scurt. Este o prostie să îl iroseşti. Lumea se va sfârşi imediat şi tu vă trebuie să răspunzi pentru tine însuţi, deci căieşte-te!”

Iisus a creat un sentiment de urgenţă vorbind despre existenţa unei singure vieţi. El ştia, Buddha ştia, Mahāvīra ştia, toţi ştiau. Dar nu se ştie ce cunoşteau ei, ci doar ceea ce au spus şi au lăsat. Iisus a folosit o metodă prin care a vrut să creeze un sentiment de urgenţă, astfel ca tu să începi să acţionezi.

India era o ţară veche, bogată. Acolo nu exista nicio problemă de urgenţă sau promisiuni pentru viitor. Nu exista decât o singură metodă prin care se putea crea

această stare de urgenţă: să creezi cât mai multă plictiseală. Dacă un om simte că se va naşte mereu şi mereu, la infinit, atunci el va întreba imediat: „Cum pot să mă eliberez de acest ciclu? Asta este prea mult. Acum nu mai pot continua, deoarece am cunoscut tot ce se putea cunoaşte. Dacă se va repeta totul, atunci acesta va fi un coşmar. Eu nu vreau să repet nimic, vreau ceva nou”.

Buddha şi Mahāvīra spun: „Nu este nimic nou sub soare. Totul este vechi şi se repetă. Iar tu ai repetat acelaşi lucru timp de multe vieţi şi vei continua să mai faci asta multe vieţi de acum încolo. Fii atent la această repetare, fii conştient de plictiseala aceasta. Poţi sări din acest ciclu”.

Metoda este diferită, dar scopul este acelaşi. Sări! Mişcă-te! Transformă-te! Oricum ai fi, transformă-te prin asta.

Dacă considerăm afirmaţiile religioase doar ca pe nişte metode, doar ca pe nişte instrumente, atunci nu va mai exista niciun fel de contradicţie. Atunci Iisus, Mahāvīra, Mahomed, Krishna, toţi vor însemna acelaşi lucru. Ei creează rute diferite pentru oameni diferiţi, tehnici diferite pentru minţi şi atitudini diferite. Dar acestea nu sunt principii asupra cărora să începi să te contrazici sau pentru care să începi să lupţi. Ele nu sunt decât metode, decât instrumente pe care să le foloseşti, să le depăşeşti şi apoi să le arunci. Atât pentru astăzi.

7. TEHNICI PENTRU A TE RELAXA

7. X.1072, Bombay

SUTRE:

10. În timp ce eşti tandru mângâiată, Dulce Prinţesă, trăieşte această iubire ca pe o viaţă veşnică.

11. Închide uşile simţurilor când simţi furnicătura unei furnici. Atunci.

12. Când eşti pe un pat sau pe un scaun, lasă-te să fii fără greutate, dincolo de minte.

Omul are un centru, dar el trăieşte în afara lui – în afara centrului. Aceasta creează o tensiune. Tu nu te afli acolo unde ar trebui; nu te afli în echilibru. Iar acest dezechilibru, această ieşire din centru este baza tuturor

tensiunilor mentale. Dacă sunt prea intense, înnebuneşti. Un nebun este un om care a ieşit complet din el însuşi. Iluminatul este opusul nebunului. El este centrat în sine.

Tu te afli între ei. Tu nu ai ieşit complet în afara ta şi totodată nu eşti nici centrat în tine. Pendulezi între aceste două puncte. Uneori te îndepărtezi foarte mult, atât de mult încât pentru câteva momente eşti cu adevărat nebun. În mânie, în sex, în orice te îndepărtezi atât de mult de tine încât devii temporar nebun. Atunci nu mai există niciun fel de diferenţă între tine şi un nebun. Diferenţa constă în faptul că un nebun se află în permanenţă în acea stare, iar tu nu te afli acolo decât temporar. Dar vei reveni.

Când eşti înfuriat, aceasta este o nebunie temporară. Calitativ nu există niciun fel de diferenţă între ele, doar cantitativ.

Calitatea este aceeaşi – uneori atingi nebunia şi uneori, atunci când eşti total relaxat şi liniştit, atingi centrul tău. Acestea sunt momente beatifice.

Ele apar. Într-un astfel de moment eşti exact ca Buddha sau Krishna, dar numai temporar, numai pentru o clipă. Nu vei rămâne acolo. Exact când ţi-ai dat seama de acea beatitudine – că eşti fericit – deja ai plecat de acolo. Aceste momente sunt atât de infime, încât atunci când ai început să recunoşti fericirea, deja aceasta este şi terminată.

Noi pendulăm între ele – însă acest lucru este periculos. Această pendulare este periculoasă, deoarece nu poţi crea o imagine despre Sine, o imagine reală a ta. Tu nu ştii cine eşti. Dacă te mişti constant în acest mod, dacă pendularea nu se schimbă, atunci nu poţi avea o imagine sigură despre tine. Vei avea doar o imagine vagă. Nu vei şti cine eşti. Este foarte dificil. Din acest motiv devii chiar înfricoşat, dacă aştepţi momente beatifice şi în acest mod încerci să te fixezi undeva la mijloc – nici total în ele şi nici fără ele.

Aceasta este definiţia unei persoane normale: ea nu atinge nebunia totală niciodată, dar nici libertatea, extazul. Omul obişnuit este mort, el trăieşte în două lumi. De

aceea, toţi cei care sunt excepţii – marii artişti, geniile, poeţii – nu sunt normali. Ei sunt foarte mobili. Uneori ating centrul, alteori cad în patima nebuniei. Se mişcă rapid între aceste două puncte. Şi bineînţeles că tensiunea şi furia lor este mai mare, deoarece trebuie să trăiască între două lumi şi trebuie să se schimbe în permanenţă. Din acest motiv se simt fără identitate. După cum spune Colin Wilso n: ei se simt nişte outsideri. În lumea normală chiar sunt outsideri.

Este bine ca aceste patru tipuri de oameni să fie definite. Primul este omul normal ce are o identitate fixă, solidă, care ştie cine este – doctor, profesor, inginer, sfânt – ştie cine este şi nu iese niciodată din acel spaţiu limitat. El se agaţă constant de această identitate, de această imagine.

Al doilea tip este acela a cărui imagine este lichidă – artiştii, poeţii, muzicienii, pictorii. Ei nu ştiu cine sunt. Uneori sunt normali, alteori nebuni, iar câteodată pot atinge chiar extazul unui Buddha.

Al treilea tip este cel ce se simte în permanenţă nebun. Acesta a ieşit complet din el însuşi; nu se mai întoarce niciodată acasă. Nici nu îşi mai aminteşte că are o casă.

Şi al patrulea tip este cel ce şi-a găsit casa… Buddha, Krishna, Iisus. Această a patra categorie – a celor ce şi-au găsit casa – este descoperită printr-o relaxare totală. În conştiinţa lor nu există tensiune, efort, dorinţe, într-un cuvânt acolo nu este niciun fel de devenire. Ei nu doresc să devină nimic. Nicio devenire! Aceştia sunt liniştiţi cu ei înşişi. Nu vor să schimbe nimic, nu vor să meargă nicăieri. Ei nu au niciun fel de viitor. Acest moment este eternitatea… nicio dorinţă, nimic. Aceasta nu înseamnă că un buddha nu va mânca sau nu va dormi. Va mânca şi va dormi, dar acestea nu sunt dorinţe. Un buddha nu va proiecta dorinţe: el nu va mânca mâine, ci va mânca azi.

Ţine minte: tu mănânci în viitor, în ziua de mâine sau în trecut, în ieri. Rar se întâmplă să mănânci în acest moment. În timp ce mănânci mintea îţi va fi plecată în altă

parte. În timp ce adormi, vei începe să te gândeşti la ce vei mânca mâine sau va apărea vreo amintire din trecut.

Un Buddha mănâncă în prezent. El trăieşte acest moment. Nu îşi proiectează viaţa în viitor; pentru el nu există viitor. Oricând va apărea viitorul, acesta vine ca prezent. Deci şi un Buddha mănâncă, dar nu o face niciodată visând la altceva – ţine minte asta. În el nu există mese cerebrale. Tu mănânci în minte. Este absurd, deoarece mintea nu este făcută pentru mâncare. Toţi centrii tăi sunt confuzi; întregul sistem corp-minte este tulburat, deranjat.

Un buddha mănâncă, dar nu se gândeşte niciodată la acţiunea de a mânca. Iar acest lucru este valabil la orice altceva. Un Buddha este la fel ca tine atunci când mănâncă. Nu gândi că el nu mănâncă sau nu va transpira atunci când este cald sau nu îi va fi frig atunci când este răcoare. Va simţi, dar va simţi aceste lucruri mereu în prezent, niciodată în viitor.

În el nu există nicio devenire. Şi dacă nu există niciun fel de devenire, atunci acolo nu există niciun fel de tensiune. Cum ar putea exista? Tensiunea înseamnă să doreşti ceva ce nu eşti sau nu ai.

Eşti A şi vrei să fii B; eşti sărac şi vrei să fii bogat; eşti urât şi vrei să fii frumos; sau eşti prost şi vrei să fii înţelept. Orice doreşti, oricare ar fi forma dorinţei, ea este întotdeauna astfel: A doreşte să devină B. Aceasta este structura constantă a minţii care doreşte. Când obţii ceea ce ai dorit, mintea va spune iarăşi: „Nu este îndeajuns, trebuie şi altceva”.

Mintea se schimbă în permanenţă şi este curgătoare. Orice ai obţine va deveni nefolositor. În momentul în care ai obţinut ceva, deja acel lucru a devenit fără folosinţă. Aceasta este dorinţa. Buddha a denumit-o *trishna* – devenire.

Te mişti dintr-o lume în alta, dintr-o viaţă în alta şi asta poate continua ad infinitum. Nu există sfârşit al dorinţei. Însă, dacă nu există nicio devenire, dacă te accepţi total aşa cum eşti – urât sau frumos, prost sau

înţelept, sărac sau bogat – dacă accepţi acest lucru în totalitate, atunci devenirea încetează. Atunci nu mai există niciun fel de tensiune, nu mai poate exista. Nu mai eşti tulburat şi îngrijorat, eşti liniştit. Această minte nedoritoare este o minte centrată în sine.

La polul opus se află cel care este nebun. El nu are o existenţă, este doar o devenire. El a uitat ce este: încearcă să fie B şi a uitat complet de A. Nu mai ştie cine este, ci îşi cunoaşte doar ţelul. Nu trăieşte aici şi acum, ci în altă parte. De aceea, nouă ne apare ca un nebun, pentru că noi trăim în lumea aceasta şi el în lumea viselor. Nebunul nu mai face parte din această lume, ci din alta. Şi-a uitat complet realitatea sa de aici şi acum. Şi odată cu el a uitat şi lumea din jurul său. Trăieşte acum într-o lume ireală – dar pentru el aceea este singura realitate.

Un Buddha trăieşte acest moment, trăieşte în existenţă, în fiinţă, iar un nebun este exact opusul său. Acesta nu trăieşte niciodată aici şi acum, ci întotdeauna în devenire – undeva la orizont. Aceştia sunt cei doi poli.

Ţine minte că un nebun nu este diferit de tine, ci diferit de un Buddha. Iar un Buddha nu este diferit de tine, ci de un nebun. Tu în schimb te afli exact la mijloc. Eşti amestecat, eşti ceva din amândoi: ai momente de nebunie şi momente de iluminare.

Uneori, dacă eşti relaxat pot exista străfulgerări scurte ale revelării sinelui. Există astfel de momente în care eşti relaxat. Când eşti îndrăgostit, când iubeşti: pentru câteva momente iubita sau iubitul se află cu tine. Ai dorit foarte mult asta, ai luptat mult iar acum, în sfârşit, iubita este cu tine. Pentru o clipă mintea dispare. Ai depus mult efort pentru a fi cu el sau cu ea. Mintea a luptat mult, a căutat, s-a gândit enorm de mult la acest lucru, iar acum iubita este lângă tine şi brusc mintea nu mai poate gândi. Vechiul proces nu mai poate continua. Până acum căutai persoana iubită; acum aceasta se află lângă tine şi mintea pur şi simplu se opreşte.

În acel moment nu mai există dorinţe. Eşti relaxat; eşti „aruncat” în tine însuţi. Până când iubita sau iubitul nu

îţi poate provoca această stare de pătrundere în tine însuţi, aceea nu este iubire. Până când nu devii tu însuţi în prezenţa iubitei, aceea nu este iubire. Până când mintea nu încetează să mai funcţioneze în prezenţa iubitei, aceea nu este iubire.

Uneori se întâmplă acest lucru, iar mintea şi dorinţele dispar. Iubirea este fără dorinţe. Încearcă să înţelegi: poţi dori iubirea, dar aceasta este o stare fără dorinţe. Când apare, acolo nu mai poate exista niciun fel de dorinţă; mintea este calmă, liniştită.

relaxată. Nicio devenire, niciun fel de împrăştiere.

Însă acest lucru se întâmplă doar pentru câteva momente, dacă se întâmplă vreodată. Dacă iubeşti sau ai iubit, atunci ştii că aceste câteva clipe vor apare. Este un şoc. Atunci mintea nu mai poate funcţiona, deoarece întregul ei mecanism a devenit nefolositor, absurd. Cel sau cea pe care ai dorit-o se află lângă tine şi mintea nu mai poate gândi ce să facă.

Pentru câteva momente întregul mecanism se opreşte. Eşti relaxat în tine însuţi. Ai atins centrul, fiinţa ta şi simţi că eşti sursa acelei bunăstări şi fericiri. Te umple o mare fericire, te înconjoară un parfum sublim. Brusc nu mai eşti acelaşi om ca mai înainte.

De aceea, iubirea transformă atât de mult. Dacă iubeşti, nu poţi ascunde asta. Este imposibil! Dacă iubeşti se va vedea. Ochii, faţa, mersul, felul de a şedea, totul va arăta că iubeşti, că nu mai eşti acelaşi om. Mintea doritoare nu mai este acolo. Pentru câteva momente eşti precum un Buddha. Dar acest lucru nu poate ţine mult. Imediat mintea va încerca să îşi revină după acest şoc şi va încerca să găsească scuze şi metode pentru a gândi din nou.

De exemplu, mintea va spune că ţi-ai atins scopul, dar după aceasta? Ce vei face? Acum vor începe argumentările. Vei gândi: „Astăzi sunt cu iubita mea, dar oare voi fi şi mâine?” Mintea deja a început să gândească. Iar în momentul în care ea lucrează, deja ai căzut în devenire.

Uneori poţi opri dorinţele chiar şi fără ajutorul iubirii, doar printr-o stare de oboseală şi epuizare. Atunci, de asemenea vei fi aruncat în tine însuţi. Când nu vei mai fi departe, va trebui să fii în tine – fără să contez e cauza care a creat acest lucru. Când cineva este epuizat, obosit la maxim, frustrat, când se simte fără speranţă, atunci acesta se va simţi brusc acasă, în el însuşi. Acum nu mai poate pleca nicăieri. Toate uşile sunt închise; speranţa a dispărut – şi odată cu ea şi dorinţele şi devenirea.

Dar s-ar putea ca această stare să nu dureze mult, deoarece mintea are un mecanism de revenire. Pentru câteva momente poate dispărea, însă va învia din nou, deoarece tu încă nu poţi exista fără speranţe. Nu poţi exista fără dorinţe. Şi datorită faptului că nu ştii cum să exişti fără dorinţe, va trebui să creezi dorinţe.

Însă în orice situaţie în care se întâmplă ca mintea să îşi înceteze funcţionarea, atunci te afli în centru. Te afli în vacanţă la munte, la mare: brusc mintea nu va mai lucra. Acolo nu mai există soţia, biroul, soţul, copiii. Brusc te afli într-o situaţie nouă şi mintea are nevoie de timp pentru a se obişnui să funcţioneze în acea nouă împrejurare. Acolo nu se simte ca la ea acasă şi dispare. Situaţia este atât de nouă, încât tu te relaxezi şi te afli brusc în centru.

În astfel de momente devii un Buddha, dar acest lucru nu va dura decât câteva clipe. După ce vor dispărea, ele te vor obseda şi vei încerca să le reproduci mereu şi mereu. Dar nu se produc decât spontan şi tu nu le poţi repeta. Iar cu cât vei încerca mai mult să le repeţi, cu atât va fi mai imposibil ca ele să apară.

Acest lucru se întâmplă oricui. Când ai iubit pe cineva au existat momente în care mintea dispărea. Dar apoi te-ai căsătorit. De ce? Pentru a avea mereu acele momente. Însă ele au apărut atunci când nu erai căsătorit şi nu mai pot reveni acum, deoarece situaţia este diferită. Când doi oameni se întâlnesc pentru prima dată, acolo este o situaţie nouă. Atunci minţile lor nu mai pot funcţiona. Ei sunt copleşiţi de situaţie – sunt umpluţi de această nouă experienţă, de această nouă viaţă, de această nouă

înflorire! apoi mintea începe să funcţioneze şi ei vor gândi, „Ce moment sublim! Hai să ne căsătorim pentru a putea repeta aceste clipe minunate”.

Mintea va distruge totul. Căsătoria înseamnă minte. Iubirea este spontană; căsătoria este ceva calculat. Căsătoria este un lucru matematic. Atunci vei aştepta acele momente beatifice, dar ele nu vor mai reveni. De aceea, fiecare femeie sau bărbat căsătorit este frustrat – deoarece ei aşteaptă reapariţia acelor momente frumoase, care au existat în trecut. De ce nu mai apar? Pentru că întreaga situaţie s-a schimbat; acum tu nu mai eşti nou; nu mai există spontaneitate; acum iubirea este doar o rutină. Totul a ajuns să se limiteze doar la obligaţii şi datorii. Iubirea a devenit o datorie, nu o bucurie. La început era o bucurie, acum este o obligaţie. Şi această obligaţie nu îţi poate dărui aceeaşi fericire care ţi-o dă amuzamentul, bucuria. Este imposibil! Mintea ta a creat totul. Acum aştepţi producerea acelor momente şi cu cât aştepţi mai mult, cu atât mai mică este posibilitatea lor de apariţie.

Acest lucru se întâmplă în permanenţă, nu numai în căsătorie. Te duci la un maestru, iar întâlnirea cu el este o experienţă cu totul nouă. Prezenţa sa, cuvintele sale, felul său de a trăi, toate acestea sunt noi pentru tine. Brusc mintea se opreşte. Atunci gândeşti: „Acesta este maestrul meu.

Voi reveni în fiecare zi la el”. Atunci deja te-ai căsătorit cu el. Încet-încet se instalează frustrarea, deoarece tu ţi-ai făcut o obligaţie, o datorie. Astfel, acele experienţe noi nu vor mai apare şi vei gândi că te-a păcălit, „Prima experienţă a fost doar o halucinaţie. Cred că am fost hipnotizat, nu a fost ceva real”.

Dar a fost real. Mintea ta îl va face nereal. Şi apoi mintea va încerca să aştepte apariţia acelor momente, dar ele au apărut prima dată doar atunci când nu aşteptai nimic. Venisei acolo fără niciun fel de aşteptări, erai doar deschis să primeşti.

Acum vii la maestru cu mari aşteptări şi vii închis. Acum nu mai poate apare nimic. Aşa ceva nu apare decât

atunci când eşti deschis; se întâmplă întotdeauna într-o situaţie nouă. Asta nu înseamnă că trebuie să schimbi zilnic coordonatele vieţii tale, ci înseamnă să nu permiţi minţii să creeze un şablon. Atunci soţia sau soţul te va încânta în fiecare zi. Nu permite minţii să aştepte, nu-i permite să se mişte în viitor. Astfel maestrul sau prietenul tău va fi mereu nou. Şi totul este nou în lume, cu excepţia minţii. Mintea este singurul lucru ce este veşnic vechi, Soarele este altul în fiecare zi. Astăzi pe cer nu este acelaşi soare care a fost şi ieri. Luna este nouă, ziua, noaptea, florile, copacii… totul este nou, doar mintea nu este. Ea este veşnic veche – ţine minte, veşnic – deoarece pentru a exista are nevoie de trecut, de experienţe acumulate, de experienţe proiectate. Mintea are nevoie de trecut, iar viaţa numai de prezent. Viaţa este veşnic fericită – mintea niciodată. Ori de câte ori permiţi minţii să te controleze pe tine, atunci odată cu ea apare acolo şi mizeria.

Aceste momente spontane nu se vor mai repeta, deci ce poţi face? Cum să fii mereu relaxat? Aceste trei sutra te vor ajuta. Sunt trei tehnici care urmăresc dobândirea liniştii şi a calmului.

Cum poţi rămâne în existenţă, în fiinţă? Cum să nu cazi în devenire? Este dificil, dar aceste tehnici te vor ajuta. Ele te vor arunca în tine însuţi.

10. În timp ce eşti tandru mângâiată, Dulce Prinţesă, trăieşte această iubire ca pe o viaţă veşnică.

Shiva începe cu iubirea. Această tehnică este despre iubire, deoarece este cel mai cunoscut lucru din experienţa ta în care eşti relaxat. Dacă nu poţi iubi, este imposibil să te relaxezi. Dacă o poţi face, viaţa ta va deveni iubirea însăşi.

Un om tensionat nu poate iubi. De ce? El trăieşte mereu în viitor. Poate câştiga bani, dar nu poate iubi deoarece iubirea nu are un ţel anume. Iubirea nu este un lux, ceva comod. Nu o poţi acumula; prin ea nu îţi poţi întări ego-ul. Iubirea este cel mai non-logic act, fără niciun sens, fără un scop ce este mai presus de ea. Există în ea însăşi, nu pentru cineva sau ceva anume.

Tu poţi câştiga bani pentru ceva anume – aceştia au un sens. De exemplu, poţi construi o casă pentru a se locui în ea. Iubirea nu are un scop. De ce iubeşti? Pentru ce iubeşti? Iubirea este finalul în ea însăşi. De aceea, o minte logică şi calculată nu poate iubi. Mintea gândeşte întotdeauna în termeni de aşteptare sau de obţinere a ceva anume. Datorită acestui lucru ea va fi tensionată, deoarece nu poate obţine ce vrea; va fi tensionată şi asta se datorează faptului că un ţel nu poate fi obţinut decât în viitor, niciodată aici şi acum.

Construieşti o casă – nu poţi trăi în ea chiar în momentul în care vrei să o ridici, mai întâi trebuie să o construieşti, iar în viitor o vei putea folosi. Iubirea este mereu aici şi acum; în ea nu există viitor. De aceea, iubirea se apropie foarte mult de meditaţie. Tot din această cauză şi moartea este apropiată de meditaţie – deoarece moartea se află aici şi acum, nu se poate produce niciodată în viitor. Poţi muri în viitor? Poţi muri doar în prezent. Nimeni nu a murit în viitor. Cum ai putea să mori în viitor? Sau cum ai putea muri în trecut? Trecutul a fost, nu mai există, deci nu poţi muri în el. Viitorul nu a venit încă, deci cum ai putea muri în el?

Moartea apare întotdeauna în prezent. Moartea, iubirea, meditaţia, toate aparţin prezentului. Deci, dacă te temi de moarte nu poţi iubi. Dacă te temi de iubire nu poţi medita. Dacă te temi de meditaţie viaţa ta va fi nefolositoare – în sensul că nu vei putea niciodată să simţi fericirea în ea. Ea va fi superficială.

Pare ciudat să faci o legătură între ele – iubirea, moartea, meditaţia. Dar nu este! Ele sunt experienţe similare. Dacă poţi pătrunde într-una din ele conştient, atunci poţi intra conştient şi în celelalte.

Shiva începe cu iubirea. Ce se înţelege prin această sutra? Multe lucruri! Unul este: în timp ce eşti iubit trecutul a dispărut şi la fel şi viitorul. Te mişti doar în dimensiunea prezentului. Exişti în acum. Ai iubit pe cineva? Dacă da, atunci ştii că în acele momente mintea nu mai există.

Din acest motiv, aşa-zişii înţelepţi spun că iubirea este oarbă, este nebunească. Formal au dreptate. Cei ce iubesc sunt orbi, deoarece ei nu mai au ochi pentru viit or, pentru a calcula ce să facă. Ei sunt orbi – nu pot vedea trecutul. Ce s-a întâmplat cu ei? Doar trăiesc aici şi acum fără a lua în considerare trecutul, viitorul, consecinţele. De aceea, sunt numiţi orbi. Chiar sunt! Ei sunt orbi pentru cei care calcul cază şi sunt văzători pentru cei care nu calculează. Cei care nu calculează vor vedea iubirea ca fiind adevărata viziune, adevăraţii ochi.

Primul lucru: în momentul iubirii, trecutul şi viitorul nu mai există. Aici trebuie înţeles un fapt destul de subtil. Când nu mai există trecut şi viitor, poţi numi acest moment ca prezent? El este prezent numai faţă de trecut şi viitor. Prezentul este relativ. Dacă viitorul şi trecutul nu mai există, ce mai înţelegi prin prezent? Nimic; este ceva fără sens. De aceea Shiva nu foloseşte cuvântul „prezent”, ci *viaţa veşnică*. El spune eternă… intră în eternitate.

Noi împărţim timpul în trei – trecut, prezent şi viitor. Această divizare este absolut falsă. Timpul este doar trecut şi viitor. Prezentul nu face parte din timp. Prezentul este parte a eternităţii. Ceea ce a trecut este timp; ceea ce va veni este tot timp. Ceea ce *este* nu este timp, deoarece nu trece – se află veşnic aici. *Acum-ul* este întotdeauna aici. *Întotdeauna*! Acest acum este etern.

Dacă pleci din trecut, nu intri niciodată în prezent, ci doar în viitor; după el nu urmează niciodată prezentul. Din prezent nu te poţi duce niciodată în viitor. Din prezent intri mai mult şi mai mult în prezent. Aceasta este viaţa veşnică.

Putem spune astfel: timpul înseamnă o curgere din trecut spre viitor. Timpul înseamnă să te mişti pe un plan drept, pe o linie dreaptă. Sau putem spune orizontal. În momentul în care te afli în prezent dimensiunea se schimbă: vei merge vertical – în sus sau în jos, în înălţimi sau în adâncuri. Însă atunci nu te vei mişca niciodată pe orizontală. Un Buddha, un Shiva trăieşte în eternitate nu în timp.

Iisus a fost întrebat: „Ce va fi acolo, în regatul lui

Dumnezeu?” Cel care a pus această întrebare nu se interesa de timp, ci voia să ştie ce se va întâmpla cu dorinţele sale, cum vor fi ele satisfăcute. Întrebase dacă va exista viaţă veşnică sau doar moarte; dacă va fi mizerie, suferinţă, dacă oamenii de acolo vor fi superiori sau inferiori. Când s-a interesat de acest lucru, de fapt a întrebat despre lucruri din această lume.

Şi Iisus a răspuns – replica sa a fost ca aceea a unui călugăr ze n – „Acolo timp nu va mai fi”.

Omul acela nu a înţeles nimic prin acest răspuns. Iisus a spus doar atât: „Acolo nu va mai exista timp” – deoarece timpul este orizontal, iar regatul Domnului este vertical… este etern. Este veşnic aici! Trebuie doar să ieşi din timp, pentru a pătrunde în el.

Iubirea este prima uşă. Prin ea poţi ieşi din timp. Din acest motiv, fiecare vrea să fie iubit şi să iubească. Şi nimeni nu ştie de ce se pune atât de mult preţ pe iubire, de ce se doreşte iubirea atât de mult. Până când nu cunoşti acest lucru, nu poţi nici să iubeşti şi nici să fii iubit, deoarece iubirea este unul dintre cele mai profunde fenomene de pe pământ.

Noi credem că fiecare – aşa cum este el – este capabil de iubire. Însă nu este aşa. De aceea eşti frustrat. Iubirea este o dimensiune diferită şi dacă încerci să iubeşti în timp pe cineva anume, vei fi înfrânt chiar de propriul efort. Iubirea nu este posibilă în timp.

Îmi aduc aminte de o anecdotă: Meera îl iubea pe Krishna. Ea era soţia unui prinţ. Prinţul a devenit gelos pe Krishna. Dar

Krishna nu mai era atunci prezent în corpul fizic. Între existenţa fizică a lui Krishna şi cea a lui Meera era o distanţă de cinci mii de ani. Atunci cum ar fi putut ea să îl iubească pe Krishna? Între ei era o distantă foarte mare.

Într-o zi prinţul a întrebat-o pe Meera: „Vorbeşti despre iubitul tău, cânţi şi dansezi pentru el, dar unde este el? De fapt pe cine iubeşti? Cu cine vorbeşti mereu?” Meera vorbea, cânta, dansa cu el, se certa cu el. Părea nebună – în ochii noştri era nebună. Prinţul îi spuse: „Ai

înnebunit? Unde este acest Krishna al tău? Pe cine iubeşti? Cu cine vorbeşti? Eu sunt aici şi tu ai uitat complet de mine?"

Meera i-a răspuns: „Krishna este aici – tu nu eşti aici – deoarece el este etern; tu nu eşti. El va fi mereu aici, a fost mereu aici, este aici. Tu nu vei fi aici; nu ai fost aici. Nu te-ai aflat aici nici ieri şi nici în altă zi, deci cum pot crede eu că ai putea exista între aceste non-existenţe? Cum este posibilă o existenţă între două non-existente?"

Prinţul se află în timp, iar Krishna în eternitate. Oricât de aproape te-ai afla de prinţ, totuşi o distanţă există, o distanţă pe care nu o poţi distruge. Vei fi distant. Te poţi afla foarte departe de Krishna şi totuşi poţi fi foarte aproape. Aceasta este o dimensiune complet diferită.

Privesc în faţa mea şi văd un zid; mişc ochii şi văd cerul. Când priveşti în timp întotdeauna vei da de acest zid. Când priveşti dincolo de timp, vei vedea cerul... deschis. Iubirea deschide infinitul, veşnicia existenţei.

Deci, dacă ai iubit vreodată, iubirea poate fi o tehnică de meditaţi e. Chiar aceasta este tehnica: *În timp ce eşti tandru mângâiată, Dulce Prinţesă, trăieşte această iubire ca pe o viaţă veşnică*.

Nu fi un iubit sau o iubită ce stă deoparte. Devino iubirea şi pătrunde în eternitate. Când iubeşti, exişti şi tu pentru a fi iubit? Dacă te afli acolo, atunci exişti în timp şi iubirea aceasta este falsă. Dacă încă te mai afli acolo şi poţi spune „eu sunt", atunci fizic poţi fi aproape, dar spiritual te afli foarte departe. /V

În iubire, *tu* nu trebuie să exişti – doar iubirea. Devino iubire. În timp ce mângâi iubitul sau iubita, devino mângâierea. În timp ce săruţi nu trebuie să fii cel ce sărută sau cel ce este sărutat – fii însăşi sărutul.

Uită complet de ego, dizolvă-l în actul propriu-zis. Pătrunde atât de adânc în act încât actorul să dispară. Şi dacă nu poţi pătrunde în iubire, atunci este dificil să faci acest lucru când te plimbi sau când mănânci – foarte dificil, deoarece iubirea este calea cea mai uşoară de dizolvare a ego-ului. Din acest motiv, egoiştii nu pot iubi. Ei

pot vorbi, cânta sau scrie despre iubire, dar nu pot iubi. Ego-ul nu poate iubi!

Shiva spune să devii iubire. Când eşti îmbrăţişat, devino îmbrăţişarea sau sărutul sau mângâierea. Uită total de tine, astfel încât să poţi spune: „Eu nu sunt. Doar iubirea este". Atunci nu inima va bate, ci iubirea. Atunci nu sângele va circula, ci iubirea. Nu ochii vor vedea, ci iubirea. În acel moment nu mâinile vor atinge, ci iubirea singură va atinge.

Devino iubire şi pătrunde în viaţa veşnică. Iubirea îţi schimbă dimensiunea. Vei fi aruncat în afara timpului şi vei întâlni eternitatea. Iubirea poate deveni o meditaţie profundă – cea mai profundă posibil. Cei ce se iubesc, uneori pot cunoaşte ceea ce sfinţii nu au cunoscut. Cei ce se iubesc au cunoscut o lume pe care yoghinii nu au cunoscut-o. Însă până când iubirea nu este transformată în meditaţie, acestea nu vor fi decât nişte străfulgerări.

Aceasta este tantra: transformarea iubirii în meditaţie. Şi acum poţi înţelege de ce tantra vorbeşte atât de mult despre sex şi iubire. De ce? Deoarece iubirea este uşa cea mai accesibilă şi naturală prin care poţi transcende lumea, prin care poţi depăşi această dimensiune orizontală.

Priveşte-l pe Shiva şi pe iubita sa, Devi, Shakti. Priveşte-i! Ei nu par doi – ei sunt unul. Unitatea este atât de profundă încât a devenit un simbol. Poate unii au văzut *shivalinga* – un simbol falic – organul sexual al lui

Shiva – dar acesta nu este singur, ci baza sa este constituită de vaginul lui Devi. Vechii hinduşi erau foarte îndrăzneţi. Acum, dacă cineva vede un *shivalinga* nici nu mai ştie ce reprezintă. Noi am uitat; am încercat să uităm complet totul.

Jung îşi aminteşte în memoriile sale de un incident amuzant. El a venit în India şi s-a dus să viziteze templul Konarak, iar acolo se aflau foarte multe simboluri falice. Ghidul i-a explicat totul, mai puţin despre acele simboluri. Însă acestea erau peste tot, iar lui Jung nu i-au putut scăpa din vedere. El cunoştea ceea ce simbolizează acestea, dar

pentru a-l necăji pe ghid l-a întrebat: „Dar acestea ce reprezintă?”

Aşa că învăţatul i-a spus la ureche: „Nu mă întreba asta aici, o să îţi spun mai târziu. Este ceva intim”.

Jung poate că a râs în sinea sa – dar aşa sunt hinduşii din zilele noastre. După ce au ieşit din templu, învăţatul a spus: „Nu era bine să răspund faţă de alţii. Acum o să îţi spun, este un secret. Ele reprezintă părţile noastre intime”.

Când Jung s-a întors din călătorie a întâlnit un mare învăţat, Heinrich Zimmer – un erudit al culturii şi gândirii orientale, al filosofiei şi mitologiei orientale. El i-a povestit această întâmplare lui Zimmer. Zimmer era una dintre cele mai înzestrate minţi care a încercat să pătrundă în gândirea indiană – cea mistică, nelogică. Când a auzit a râs şi a spus: „Asta este bine pentru o schimbare. De câte ori am fost în India nu am auzit povestindu-se decât de mari suflete indiene – de Buddha, de Krishna, de Mahāvīra. Ceea ce mi-ai spus nu arată nimic despre marii indieni, ci doar despre indieni în general”.

Pentru Shiva iubirea este o mare poartă. Şi pentru el, sexul nu este ceva ce trebuie condamnat. Pentru el, sexul este sământa, iar iubirea este înflorirea ei şi dacă condamni sământa, atunci vei condamna şi floarea. Sexul poate deveni iubire. Dacă nu devine niciodată iubire, atunci este infirm, este ciunt. Condamnă această infirmitate şi nu condamna sexul. Iubirea trebuie să înflorească, sexul trebuie să devină iubire. Dacă el nu devine iubire, atunci asta nu este din vina sexului, ci din vina ta.

Sexul nu trebuie să rămână sex; asta învaţă tantra. El trebuie transformat în iubire. Şi iubirea de asemenea nu trebuie să rămână doar iubire. Ea trebuie transformtă în lumină, în experienţă meditativă, în culmea extatică finală.

Cum să transformi iubirea? Fii actul şi uită de actor. În timp ce iubeşti fii iubirea – iubirea simplă. Atunci, acolo nu există iubirea ta sau a mea sau a altcuiva – este doar iubire. Când tu nu te afli acolo, când te afli în mâinile

Sursei Ultime, când iubeşti, nu tu iubeşti. Când iubirea te-a învăluit, tu ai dispărut; atunci ai devenit o energie curgătoare.

D.H. Lawrence, una dintre cele mai creative minţi ale acestei epoci, a fost un adept al tantrei. În Occident el a fost condamnat total, iar cărţile sale au fost interzise. De multe ori a fost chemat în faţa tribunalului, doar pentru nişte afirmaţii de genul: „Energia sexuală este singura energie şi dacă o reprimi şi o condamni, atunci eşti împotriva universului. Atunci nu vei fi capabil niciodată să cunoşti înflorirea sublimă a acestei energii. Şi când ea este reprimată devine urâtă – acesta este un cerc vicios".

Preoţii, moraliştii, aşa-zişii oameni religioşi condamnă sexul. Ei spun că sexul este un lucru urât. Iar când îl reprimi, el devine urât. Atunci ei spun: „Vezi! Ce-am spus noi a fost adevărat. Uite! Acum s-a dovedit asta. Orice act sexual este urât şi tu ştii că aşa este".

Dar nu sexul este urât, ci aşa-zişii oameni religioşi sunt cei ce îl fac să fie urât. Şi odată ce fac acest lucru, ceea ce spun ei se dovedeşte a fi adevărat. Şi apoi tu vei continua să îl faci din ce /V, în ce mai urât.

Sexul este o energie inocentă – viaţă ce curge în tine, existenţa ce trăieşte în tine. Nu-l ciunti! Permite-i să se înalţe. Sexul trebuie să devină iubire. Care este diferenţa? Când mintea ta este sexuală, atunci tu exploatezi pe cineva; celălalt este doar un instrument pe care îl foloseşti şi apoi îl arunci. Când sexul devine iubire, celălalt nu va fi doar un „celălalt". Când iubeşti nu mai eşti centrat în ego. Atunci persoana cealaltă devine importantă.

Atunci tu nu îl mai exploatezi pe celălalt – nu! Dimpotrivă, amândoi sunteţi uniţi într-o experienţă profundă. Sunteţi parteneri ai unei experienţe profunde şi nu mai există acolo un exploatat şi un exploatator. Vă ajutaţi unul pe celălalt, pentru a intra într-o lume diferită a iubirii. Sexul este exploatare. Iubirea este o pătrundere comună într-o lume diferită.

Dacă această pătrundere nu se petrece doar pentru un moment şi dacă ea devine meditativă – dacă poţi uita

complet de tine, atunci iubitul şi iubita dispar şi acolo nu rămâne decât curgerea iubirii – în acea clipă, spune Shiva, viaţa veşnică este a voastră.

11. Închide uşile simţurilor când simţi furnicătura unei furnici. Atunci.

Această tehnică pare foarte simplă, dar nu este. O voi repeta: *Închide uşile simţurilor când simţi furnicătura unei furnici. Atunci.* Acesta este doar un exemplu; se poate practica cu orice altceva. Închide uşile simţurilor… şi atunci – atunci – se va întâmpla. Ce spune Shiva?

Ţi-a intrat un spin în picior – este dureros. Sau îţi merge pe picior o furnică. Simţi furnicătura şi vrei să o înlături. Încearcă cu orice! O durere de cap sau orice altă senzaţie corporală – orice va merge. Shiva dă aici doar un exemplu – furnicătura unei furnici. Orice ai simţi, închide uşile, toate uşile simţurilor.

Ce trebuie făcut? Închide ochii şi gândeşte-te că eşti orb şi nu poţi /V

vedea. Închide urechile şi gândeşte-te că nu poţi auzi. Închide-ţi toate simţurile. Cum le poţi închide? Este uşor. Opreşte respiraţia pentru un moment: atunci se vor închide toate simţurile. Când respiraţia este oprită şi toate celelalte simţuri sunt închise, atunci unde mai este furnicătura? Unde este furnica? Brusc eşti departe – foarte departe.

Unul din prietenii mei, un vechi prieten, foarte bătrân, a căzut pe scări şi doctorii i-au spus că nu mai are voie să se dea jos din pat timp de trei luni. El era un om foarte agitat; era dificil pentru el să stea nemişcat. M-am dus să îl văd şi mi-a spus: „Roagă-te pentru mine şi binecuvântează-mă să mor mai repede, pentru că aceste trei luni sunt mai rele decât moartea. Nu pot sta ca o stană de piatră”.

Eu i-am zis: „Acum este momentul. Închide ochii şi gândeşte-te că eşti o piatră şi că nu te poţi mişca. Cum ai putea să te mişti? Eşti o piatră – /V

doar o statuie. Închide ochii. Simte-te ca o piatră, ca o statuie”.

M-a întrebat ce o să se întâmple şi i-am spus: „Doar urmează-mi sfatul. Oricum vei sta aici trei luni, aşa că practică ce ţi-am spus”.

Nu ar fi încercat acest lucru niciodată, dar acum nu avea de ales şi a spus: „Ok! O să-ţi urmez sfatul, poate se va întâmpla ceva, dar nu cred. Nu cred că se poate întâmpla ceva doar prin aşa ceva – mort ca o statuie, dar o să încerc”.

Nici eu nu am crezut că va avea vreun efect, deoarece el era un om dificil. Dar uneori, când te afli în situaţii extreme, fără scăpare, se pot întâmpla multe lucruri. El şi-a închis ochii. Am aşteptat, deoarece am crezut că în două-trei minute îi va deschide şi va spune: „Nu se întâmplă nimic”. Dar nu i-a deschis nici după 30 de minute. Vedeam şi simţeam că el devenise ca o statuie. Toate tensiunile de pe faţă au dispărut. Faţa sa s-a schimbat.

Trebuia să plec şi el încă nu îşi deschisese ochii. Era foarte tăcut, precum un mort. Respiraţia i se calmase şi deoarece trebuia să plec i-am spus: „Acum vreau să plec, te rog deschide ochii şi spune-mi ce s-a întâmplat”.

El a deschis ochii, dar era un om diferit. A spus: „Este un miracol. Ce mi-ai făcut?”

I-am răspuns: „Eu nu am făcut nimic”.

A continuat: „Trebuie să fi făcut ceva, pentru că am trăit un miracol. Când am început să mă gândesc că sunt ca o statuie, ca o piatră, brusc am simţit că nu îmi mai puteam mişcăm mâinile nici chiar dacă voiam să o fac. Am vrut să deschid ochii de multe ori, dar nu puteam, erau ca pietrele.

Începusem să mă îngrijorez că am stat atât de mult timp şi nu ştiam ce gândeai despre mine, dar ce puteam face? Nu am putut să mă mişc deloc în aceste 30 de minute. Şi când a încetat orice mişcare, brusc lumea a dispărut şi eu eram singur, profund adâncit în mine însumi. Atunci durerea a dispărut”.

El avea dureri foarte mari şi nu putea dormi fără ajutorul calmantelor. Dar atunci durerea a dispărut. L-am

întrebat cum s-a simţit când a dispărut durerea.

A spus: „Mai întâi o simţeam foarte departe. Durerea exista, dar era foarte îndepărtată, ca şi cum era a altcuiva. Şi apoi, încetul cu încetul a început să dispară. Durerea a dispărut! Timp de zece minute, cel puţin, ea nu mai exista. Cum ar mai putea o stană de piatră să aibă dureri?”

Sutra spune: *închide uşile tuturor simţurilor*. Devino ca o piatră, închis pentru lume. Când eşti închis pentru lume, eşti închis şi faţă de corp, deoarece corpul nu este o parte din tine; este o parte din lume. Când eşti închis faţă de lume, vei fi închis şi faţă de corp. Atunci, spune Shiva, se va întâmpla ceva.

Încearcă acest lucru cu corpul. Nu trebuie neapărat să ai o furnică pe tine. Altfel vei gândi: „Voi medita doar când va merge o furnică pe mine”. Şi este dificil de găsit furnici dornice să te ajute. Te aşezi pe pat, te întinzi, simţi răcoarea cearşafului – devino mort. Brusc cearşaful va dispare, patul va dispare, camera, întreaga lume va dispare. Vei fi închis, mort, exact ca o monadă leibnitziană ce nu are nicio deschidere în afară – nicio fereastră! Nu te poţi mişca!

Şi în momentul în care nu te poţi mişca eşti aruncat înapoi în tine însuţi, eşti centrat în tine. Atunci, pentru prima oară, poţi privi din centrul tău. Iar odată ce poţi privi din el, nu vei mai fi acelaşi om ca până atunci.

12. Când eşti pe un pat sau un scaun, lasă-te să devii fără greutate, dincolo de minte.

Acum stai jos. Simte că nu mai ai niciun fel de greutate, că ai devenit fără greutate. Uneori vei simţi o greutate în anumite locuri, dar continuă să simţi negreutatea. Ea apare. Va veni un moment când te vei simţi fără greutate. Când nu mai există greutate, tu nu mai eşti un corp, deoarece greutatea este a corpului şi nu a ta. Tu nu ai greutate.

S-au făcut multe experimente. Cineva a murit… Mulţi oameni de ştiinţă au încercat să cântărească persoana moartă. Ei au încercat să descopere dacă este vreo diferenţă în greutate la momentul morţii. Dacă era, atunci

se putea spune că sufletul sau spiritul are o greutate anume – pentru ştiinţă totul are o greutate, totul!

Greutatea este un lucru fundamental în lumea materială. Chiar şi razele de soare au greutate. Ele sunt foarte imperceptibile, dar ştiinţa le-a cântărit şi pe acestea. Dacă poţi aduna toate razele solare de pe o suprafaţă de 7 kilometri pătraţi, toată greutatea lor ar fi cât cea a unui fir de păr. Razele de soare au greutate – au fost cântărite. Pentru ştiinţă totul are greutate. Şi dacă ceva nu are greutate, atunci acel lucru este imaterial, nu poate fi material. Iar ştiinţa a crezut, până acum 20 – 25 de ani că nu există nimic în afara materiei.

Deci, când un om moare, dacă ceva părăseşte corpul, atunci aceasta se va vedea la greutate. Însă nu se vede nimic, greutatea este aceeaşi. Uneori chiar creşte – asta este problema. Omul viu cântăreşte mai puţin decât atunci când moare. Acest lucru a creat multe probleme, deoarece ştiinţa încerca să descopere dacă la moarte se pierde din greutate. Dar, dimpotrivă, se pare că ceva intră în corp. Ce se întâmplă? Greutatea este materială, iar tu nu ai greutate. Tu eşti imaterial.

Dacă vei încerca această tehnică, te vei convinge că nu ai greutate – nu numai că te vei convinge, dar chiar vei simţi corpul că a devenit fără greutate. Dacă simţi acest lucru mereu şi mereu şi mereu, atunci va veni un moment când vei realiza că eşti fără greutate. Eşti deja fără greutate, aşa că poţi realiza asta oricând. Trebuie doar să creezi o situaţie în care să simţi faptul că nu ai greutate.

Trebuie să te dehipnotizezi. Hipnoza generală este următoare: „Eu sunt un corp şi de aceea simt greutatea”. Dacă te poţi dehipnotiza, vei realiza că tu nu eşti un corp, că tu nu ai greutate. Shiva spune că în clipa în care simţi că nu ai greutate te afli dincolo de minte. Atunci se poate întâmpla ceva. Chiar şi mintea are o greutate; mintea fiecăruia are o greutate diferită.

Într-un timp, se propunea să se accepte ideea că cei inteligenţi au o minte mai grea, decât cei proşti. În general, este adevărat acest lucru, dar nu în sens absolut,

deoarece mulţi oameni inteligenţi au avut creierul mai mic decât cei proşti. Mintea are o greutate, dar conştiinţa nu. Pentru a simţi conştiinţa trebuie să simţi negreutatea. Poţi încerca acest lucru oriunde: în timp ce mergi, în timp ce dormi, în timp ce stai.

Unele observaţii... De ce devine corpul mai greu după moarte? Deoarece atunci când conştiinţa părăseşte corpul, acesta devine neprotejat.

Atunci pot intra în el multe lucruri. În timpul vieţii nu intră nimic în interior, datorită ţie. Într-un corp mort pot intra mai multe vibraţii – dar nu şi în tine.

Când tu te afli acolo, corpul este viu şi este rezistent la multe. De aceea, atunci când tu eşti bolnav vor începe să apară un lanţ de boli trupeşti: pentru că atunci tu nu mai poţi proteja corpul, devii vulnerabil. În acel moment, poate intra în tine orice. Prezenţa ta însă protejează corpul.

Uneori un corp mort poate cântări mai mult decât atunci când a fost viu. În momentul în care îl părăseşti, în el poate intra orice.

În al doilea rând, când eşti fericit te vei simţi întotdeauna fără greutate; când eşti trist te vei simţi mai greu, mai împovărat, ca şi cum ceva te-ar trage în jos. Gravitaţia se face simţită din ce în ce mai mult. Simţi asta. Când eşti fericit, când ai un moment de bucurie, uiţi complet de corp, însă când eşti trist sau când suferi nu mai poţi uita corpul, îi vei simţi greutatea. Acesta te trage în jos spre pământ – ca şi cum /V

ai avea rădăcini. În fericire nu ai greutate. În tristeţe, în supărare, devii ca plumbul.

În meditaţia profundă, când uiţi complet de corp, poţi chiar şi levita. Odată cu tine se poate ridica şi corpul. Acest lucru s-a întâmplat de multe ori. Oamenii de ştiinţă au observat în Bolivia, o femeie ce s-a ridicat de la pământ la 1, 20 metri; au fost făcute filme şi fotografii. Femeia s-a ridicat brusc în aer în faţa a mii de observatori, ca şi cum ar fi fost un balon. Până acum nu s-a descoperit nicio explicaţie pentru acest fenomen – însă ea nu putea levita decât atunci când se afla în meditaţie. Dacă meditaţia îi

era tulburată, cădea.

Ce se întâmpla? În meditaţie profundă uiţi complet de corp şi atunci se rupe identificarea cu el. Corpul este un lucru foarte mărunt; tu în schimb eşti foarte mare, ai puteri infinite. Corpul este nimic în comparaţie cu tine.

Este ca şi cum un împărat s-ar identifica cu sclavul său. Dacă sclavul începe să cerşească, atunci şi împăratul va începe să cerşească; dacă sclavul începe să plângă, atunci şi împăratul va plânge. Dacă sclavul spune: „Sunt un nimeni" – împăratul va repeta acelaşi lucru. Dar odată ce împăratul îşi recunoaşte propria sa existenţă ca fiind diferită de cea a sclavului, atunci totul se va schimba brusc.

Tu eşti o putere infinită ce se identifică cu finitudinea corpului. Odată ce îţi realizezi S inele, atunci greutatea corpului dispare. Atunci vei putea levita, corpul se va putea ridica în sus.

Există multe întâmplări de acest gen, care încă nu pot fi explicate ştiinţific, dar vor fI. pentru că, dacă acea femeie se putea ridica în aer mai mult de un metru, atunci înseamnă că nu există nicio barieră. Altcineva se poate ridica o mie de metri, altul poate ajunge în cosmos. Teoretic nu există nicio problemă; un metru sau o sută sau cinci sute, nu este nicio diferenţă.

Există poveşti asemănătoare despre Rama şi despre alţii ce au dispărut complet. Când au murit nu le-au fost găsite corpurile. Mahomed a dispărut complet – şi nu numai cu corpul; se spune că a dispărut cu tot cu calul său. Asemenea istorisiri par de necrezut, dar sunt adevărate.

Odată ce cunoşti această forţă ai devenit stăpânul gravitaţiei. O poţi sau nu o poţi folosi, asta depinde doar de tine. Poţi dispare complet odată cu corpul.

Însă pentru noi negreutatea va fi o problemă. Postura lui, Buddha, *siddhasana*, este cea mai potrivită pentru a atinge negreutatea. Stai pe pământ – nu pe scaun sau pe fotoliu, ci chiar pe pământ. Şi este bine dacă acolo nu există ceva artificial, ciment sau beton. Este bine dacă poţi sta chiar dezbrăcat.

Stai dezbrăcat în acea postură – este poziţia cea mai bună pentru a atinge non-greutatea. De ce? Pentru că dacă stai pe un scaun sau pe altceva, corpul are tendinţa să se încline într-o parte sau alta şi atunci te vei simţi mai greu. Într-o astfel de poziţie corpul va avea o suprafaţă mai mare care este afectată de gravitaţie. Pe scaunul pe care stau gravitaţia are efect asupra unei suprafeţe mai mari a corpului meu.

În timp ce stai în picioare gravitaţia acţionează asupra unei porţiuni mai mici a corpului, însă nu poţi sta în această poziţie prea mult timp. Mahāvīra medita mereu în picioare – întotdeauna, asta pentru că în acest mod acoperi o arie mică, cea mai mică. Doar picioarele sunt cele care ating pământul. Când stai în picioare, când stai drept, asupra ta acţionează cea mai mică gravitaţie – iar gravitaţia înseamnă greutate.

Dacă stai în postura lui Buddha – picioarele formează un cerc, mâinile de asemenea – atunci electricitatea ta interioară devine un circuit. Şi menţine coloana dreaptă.

Acum se înţelege de ce se pune atât de mult accent pe menţinerea dreaptă a coloanei, deoarece atunci se acoperă o arie mai mică şi gravitaţia te afectează mai puţin. Având ochii închişi, echilibrează-te complet, centrează-te. Înclină-te spre dreapta şi simte gravitaţia; înclină-te spre stânga şi simte gravitaţia; fă acest lucru şi înclinându-te spre înainte şi înapoi.

Apoi simte unde se află centrul în care gravitaţia este simţită cel mai puţin şi rămâi acolo. În acea clipă uită de corp şi simte-te fără greutate – eşti fără greutate; brusc nu mai eşti corpul; imediat te afli într-o lume diferită – aceea non-corporală.

Non-greutatea este non-corporalitatea. Astfel vei transcende şi mintea. Mintea este tot o parte a corpului, a materiei. Materia are greutate; tu nu ai greutate. Pe aceasta se bazează aceste tehnici.

Încearcă orice metodă, dar practic-o câteva zile, astfel ca să simţi dacă ţi se potriveşte sau nu.

Ajunge pentru astăzi.

8. TOTALA ACCEPTARE ŞI NEDIVIZAREA – SEMNIFICAŢIA PURITĂŢII ÎN TANTRA

8. X.1972, Bombay

Întrebări:

1. Ce înţelege tantraprin puritate?

1. Ce înţelege tantra prin purificarea minţii, prin puritatea minţii, şi cum de este considerată ca fiind o condiţie de bază pentru evoluţie?

Puritatea despre care vorbeşte tantra nu este ceea ce se înţelege în mod obişnuit prin puritate. În mod normal noi divizăm totul în bine şi rău. Acest lucru îl putem face din orice perspectivă: igienică, morală sau orice altceva. Şi atunci când spunem „puritate" înţelegem prin asta ceva bun – atributele „rele" nu trebuie admise în viaţă, dar celor „bune" le este permis accesul. Pentru tantra însă această divizare nu are sens. Tantra nu priveşte viaţa prin niciun fel de dihotomie, prin nicio dualitate, prin niciun fel de divizări. Această întrebare este foarte semnificativă.

Dacă întrebi un sfânt, el va spune că mânia, sexul, lăcomia, toate sunt rele. Însă dacă îl întrebi pe Gurdjieff, acesta va spune că negativitatea este rea, că orice emoţie negativă este rea şi că orice emoţie pozitivă este bună. Iar budiştii, jainiştii, creştinii, hinduşii sau musulmanii, toţi vor avea anumite definiţii ale binelui şi răului – dar definiţia fiecăruia va fi diferită de a celuilalt. Unele lucruri sunt bune pentru unii şi rele pentru alţii. Deci este dificil pentru ei să definească puritatea: orice acceptă ca fiind bun este pur şi orice acceptă ca fiind rău este impur.

Pentru tantra aceasta este o problemă profundă. Tantra nu face nicio distincţie superficială între bine şi rău. Deci ce este puritatea? Tantra spune că a diviza este impur şi a trăi în nedivizare este pur. Deci, pentru tantra, puritatea înseamnă inocenţă – inocenţă nediferenţiată, nedivizată.

Un copil există; îl consideri pur. Dar şi el se înfurie, devine lacom, atunci de ce îl mai numeşti pur? Ce este pur în anii copilăriei? Inocenţa! Nu există nicio divizare a minţii sale. Copilul nu face vreo diferenţiere între bine şi

rău. Această neconştientizare a binelui şi răului este inocenţa. Chiar dacă se înfurie, el nu are o minte care să facă asta, ci este doar pur şi simplu un act. Iar când furia dispare, ea dispare de tot. Nu mai lasă nimic în urmă. Copilul este acelaşi – ca şi cum acolo nu ar fi existat niciodată furia. Puritatea nu este afectată; puritatea rămâne aceeaşi. Un copil este pur deoarece în el nu există mintea.

Cu cât mintea se dezvoltă mai mult, cu atât el va deveni mai impur. Atunci mânia va apărea ca fiind ceva calculat, ca ceva ce a fost luat în seamă şi nu ca ceva spontan. Uneori el îşi va reprima furia – dacă situaţia nu îi permite să fie furios. Şi atunci când este reprimată, este transferată unei alte situaţii. Va deveni furios atunci când nu este cu adevărat nevoie să se enerveze, deoarece furia trebuie să iasă afară într-un fel sau altul. Atunci totul va deveni impur, doar pentru că a început să existe mintea.

În ochii tăi, un copil poate fi un hoţ, dar în sinea sa el nu se consideră niciodată hoţ, deoarece în mintea sa încă nu există concepţia că lucrurile aparţin indivizilor. Dacă îţi ia ceasul sau banii, pentru el acest lucru nu este o hoţie, deoarece în el nu există concepţia că lucrurile aparţin cui va anume. Hoţia sa este pură în timp ce cinstea ta este impură – acolo este mintea.

Tantra spune că atunci când cineva devine ca un copil, el este pur. Bineînţeles că nu este un copil – este precum un copil. Similitudinea este următoarea: inocenţa este recâştigată. Cineva a devenit din nou copil. Un copil poate sta dezbrăcat şi nu simte goliciunea – deoarece el nu este conştient de corp. Goliciunea sa are o calitate diferită faţă de cea a a unui om matur. Tu eşti conştient de corp. Înţeleptul trebuie să recâştige această inocenţă. Mahāvīra este şi el dezbrăcat. Dar această goliciune are calitatea inocenţei. El şi-a uitat corpul; el nu mai este corpul. Însă aici există o diferenţă mare: copilul este doar ignorant şi de aici apare inocenţa sa. Dar înţeleptul cunoaşte – aceasta este cauza inocenţei sale. Copilul, într-o zi, va deveni conştient de corpul său şi va simţi goliciunea. El va

încerca să o ascundă, se va simţi vinovat, ruşinat. El va deveni conştient. Deci inocenţa sa este o inocenţă a ignoranţei. Pe această inocenţă cunoaşterea o va distruge.

Acesta este înţelesul povestirii biblice despre izgonirea lui Adam şi Eva din Grădina Raiului. Ei erau goi precum copiii. Nu erau conştienţi de corp, de mânie, lăcomie, plăcere, sex. Ei nu erau conştienţi. Erau inocenţi precum copiii.

Dumnezeu însă le-a interzis să mănânce fructul copacului cunoaşterii. Ei însă au mâncat – pentru că tot ce este interzis devine foarte atrăgător. Tot ce este interzis devine atrăgător! Ei trăiau într-o grădină cu mulţi copaci, dar copacul cunoaşterii îi atrăgea cel mai mult, tocmai datorită faptului că era interzis. Chiar această interzicere creează atracţia, ea devine invitaţia. Ei erau hipnotizaţi de copac. Nu au putut renunţa şi au trebuit să mănânce. Această poveste este minunată. În momentul în care au mâncat din copacul cunoaşterii nu au mai fost inocenţi. Au devenit conştienţi; au realizat că erau dezbrăcaţi. Imediat Eva a încercat să îşi ascundă corpul, să şi-l acopere. Odată cu conştientizarea corpului, au devenit conştienţi de orice – de mânie, de sex, de lăcomie. Au devenit adulţi şi atunci au fost izgoniţi din grădină.

Deci în Biblie cunoaşterea este un păcat. Ei au fost pedepsiţi, au fost izgoniţi de acolo datorită cunoaşterii. Până când nu devin din nou precum copiii – inocenţi, neştiutori – nu mai pot intra în grădină. Ei pot intra în împărăţia Domnului numai dacă îndeplinesc această condiţie, de a deveni din nou inocenţi.

Această povestire reprezintă chiar istoria umanităţii. Fiecare copil este izgonit din grădină, nu numai Adam şi Eva. Fiecare copil îşi trăieşte copilăria în inocenţă, fără să cunoască nimic. El este pur, dar această puritate este a ignoranţei. Ea nu poate continua. Până când nu devine o puritate a înţelepciunii nu te poţi baza pe ea. Mai devreme sau mai târziu va trebui să mănânci din fructul cunoaşterii.

Fiecare copil va trebui să mănânce din fructul cunoaşterii, în Eden era uşor – acolo nu exista decât un

singur copac al cunoaşterii. Acum înlocuitorii acestui copac sunt şcolile, liceele, facultăţile. Fiecare copil va trebui să treacă prin una sau mai multe de astfel de instituţii, va trebui să devină impur. Această lume are nevoie de cunoaştere, existenţa are nevoie de cunoaştere. Nu poţi exista în ea fără să ai cunoaştere. Şi în momentul în care aceasta apare, va apărea imediat şi divizarea. Vei începe să divizi între ce este bun şi ce este rău. Pentru tantra, impuritatea este întruchipată de această divizare. Înainte de apariţia divizării sau după ce a dispărut eşti pur; în ea eşti impur. Cunoaşterea este un rău necesar, nu poţi scăpa de el. Face parte din viaţă; trebuie să treci prin el. Dar nu este nevoie să rămâi veşnic în el, îl poţi transcende. Transcenderea sa te va face din nou pur şi inocent. Dacă divizarea, cunoaşterea ce împarte totul în bine sau rău nu mai există, atunci vei privi din nou lumea printr-o atitudine inocentă.

Iisus spune: „Până când nu devii precum copiii, nu vei intra în împărăţia Tatălui”. Până când nu devii ca un copil… aceasta reprezintă puritatea în tantra.

Lao Tzu spune: „Existenţa unei cât de mici divizări face ca raiul şi iadul să fie separate”. Nedivizarea este mintea înţeleptului – niciun fel de divizare! Un înţelept nu ştie ce este bine şi ce este rău. El este precum un copil, dar nu chiar ca un copil, deoarece el deja a cunoscut divizarea. A trecut prin ea şi a depăşit-o. El a cunoscut lumina şi întunericul, dar acum a trecut dincolo de ele. Acum vede întunericul ca o parte a luminii şi lumina ca o parte a întunericului, divizarea a dispărut. Lumina şi întunericul au devenit una – aspecte ale unui fenomen unic. Acum el vede totul ca aspecte ale unicului; oricât de opuse par acestea, ele nu sunt două. Viaţa şi moartea, iubirea şi ura, binele şi răul, totul este parte a aceluiaşi fenomen, a aceleiaşi energii. Diferenţa este doar de aspecte şi acestea nu pot fi niciodată divizate. Nu poţi spune niciodată: „De aici începe una şi se termină alta”. Nu există o linie de demarcaţie.

Ce e bun? Ce e rău? Cum le poţi defini şi cum le poţi

marca ca fiind separate? Ele sunt întotdeauna unul. Sunt aspecte diferite ale aceluiaşi lucru. Odată ce cunoşti şi simţi asta, atunci mintea ta va deveni din nou pură. Asta este ceea ce înţelege tantra prin puritate. Eu voi defini puritatea tantrică ca fiind inocenţă şi nu bunătate. Însă inocenţa poate exista şi din ignoranţă – atunci ea nu mai este de niciun folos. Va trebui să o pierzi, altfel nu poţi deveni matur. Transcenderea şi eliminarea cunoaşterii fac parte amândouă din procesul de maturizare. Deci maturizează-te, devino adult, dar nu rămâne acolo. Mergi mai departe! Va veni o zi când vei trece, când vei depăşi şi acest stadiu.

De aceea, puritatea tantrică este dificilă şi adesea înţeleasă greşit. Este ceva foarte delicat! Este aproape imposibil să recunoşti un înţelept tantric. Sfinţii obişnuiţi pot fi uşor recunoscuţi, deoarece ei urmează standardele, definiţiile şi moralitatea cunoscută de tine. Un înţelept tantric este greu de recunoscut, deoarece el transcende toate divizările. Noi, de-a lungul întregii istorii a umanităţii, nu cunoaştem nimic despre înţelepţii tantrici. Nu există scris nimic despre ei, datorită faptului că nu pot fi cunoscuţi.

Confucius s-a dus la Lao Tzu. Mintea lui Lao Tzu este la fel ca aceea a unui iluminat tantric. El însă nu a cunoscut nimic despre tantra, nu a cunoscut cuvântul „tantra”; pentru el acest cuvânt nu a avut sens. Nu a ştiut nimic despre tantra, dar mesajul său este tantric. Confucius are o minte similară cu cea din zilele noastre, el gândeşte mereu în termeni de bine şi rău, de ce trebuie şi de ce nu trebuie făcut ceva anume. A fost un adept al legilor – cel mai mare „legalist” născut vreodată. S-a dus să îl vadă pe Lao Tzu şi la întrebat: „Ce este binele? Ce trebuie să facă un om? Ce este răul? Spune-mi ceva clar în legătură cu aceste lucruri, defineşte-mi clar aceste lucruri”.

Lao Tzu a spus: „Definiţiile creează dezordine, tulburări, deoarece a defini înseamnă a diviza: aceasta este ceva şi aceea este altceva”. Tu divizi: spui că A este şi B

este B… deja ai împărţit. Spui că A nu poate fi B; atunci ai creat o dihotomie, o dualitate, iar existenţa este unică. A devine întotdeauna B; A se transformă întotdeauna în B. Viaţa devine întotdeauna moarte, deci cum ai putea să o defineşti? Copilăria se transformă în tinereţe, tinereţea în bătrâneţe; sănătatea devine boală şi boala se transformă în sănătate. Deci cum le-ai putea defini sau demarca ca fiind separate una de cealaltă? Viaţa este o mişcare vie, iar definiţiile sunt moarte şi atunci când defineşti creezi dezordine. Definiţiile sunt întotdeauna false. Lao Tzu i-a spus lui Confucius, „Definiţiile sunt cele care creează non-adevărul, deci nu mai defini. Nu spune că ceva este bun şi altceva rău”. Confucius i-a zis: „Ce tot spui? Atunci cum ar mai putea fi conduşi oamenii, după ce s-ar ghida ei? Cum ar mai putea ei să fie învăţaţi? Cum ar mai putea să fie ei îndreptaţi spre moralitate şi bunătate?” Lao Tzu a răspuns, „Când cineva încearcă să îl facă pe altul să fie bun, acesta este un păcat în ochii mei. Cine eşti tu pentru a conduce? Cine eşti tu pentru a-i ghida pe alţii? Cu cât sunt mai mulţi ghizi, cu atât mai multă confuzie va exista. Lasă pe oricine să fie el însuşi. Cine eşti tu?”

Acest tip de atitudine pare periculoasă. Chiar este! Societatea nu se poate baza pe astfel de atitudini. Confucius a întrebat acest lucru şi Lao Tzu a răspuns: „Natura este îndeajuns, nu este nevoie de moralitate. Natura este spontană. Natura este îndeajuns, nu este nevoie de impunerea disciplinelor şi legilor; nu este necesară moralitatea. Natura este de ajuns, ea este spontană. Inocenţa este îndeajuns. Cunoaşterea nu este necesară”. Confucius a plecat foarte tulburat. Nu a putut dormi nopţi întregi după întrevederea cu Lao Tzu. Discipolii săi l-au întrebat: „Spune-ne despre întâlnirea la care ai fost. Ce s-a întâmplat?” Confucius le-a răspuns: „Acela nu este un om, este un pericol, este un dragon. Nu este un om. Să nu vă duceţi niciodată la el. Ori de câte ori auziţi pe undeva de Lao Tzu, fugiţi cât mai repede de acolo. Un asemenea om vă va tulbura complet mintea”. Şi asta aşa este, deoarece tantra nu se ocupă decât de

transcenderea minţii. Mintea trebuie distrusă. Ea trăieşte prin definţii, legi şi disciplină; mintea înseamnă ordine şi calcul. Dar, ţine minte, tantra nu înseamnă dezordine şi aceasta este ceva ce trebuie bine înţeles.

Confucius nu l-a înţeles pe Lao Tzu. Când a plecat, Lao Tzu a râs şi discipolii săi au întrebat: „De ce râzi? Ce s-a întâmplat?”

Se spune că Lao Tzu a răspuns: „Mintea este o barieră în calea înţelegerii. Chiar şi mintea unui Confucius constituie o barieră. El nu m-a putut înţelege deloc şi orice va spune despre mine va porni dintr-o înţelegere greşită. El crede că va crea ordine în lume. Nu poţi crea ordine în lume. Ordinea este inerentă lumii; ea este mereu prezentă. Când încerci să creezi ordine, vei crea numai dezordine. Va crede că eu creez dezordine şi de fapt el este cel care o creează. Eu sunt împotriva tuturor regulilor şi ordinelor impuse, a disciplinelor impuse, deoarece cred într-o disciplină spontană ce apare şi creşte de la sine. Nu trebuie să o impui”.

În acest mod priveşte tantra lucrurile. Pentru tantra inocenţa este spontaneitate, *sahajata* – să fii tu însuţi fără nicio impunere, să fii pur şi simplu tu însuţi şi să creşti ca un copac. Nu ca un copac de grădină, ci ca unul din pădure, care creşte spontan, fără să fie controlat şi ghidat – deoarece ghidarea este greşită. Tantra consideră că orice control este greşit. Să creşti pur şi simplu fără control, fără ghidare, fără direcţionare.

Legea interioară este îndeajuns; nu este nevoie de nicio altă lege. Iar dacă ai nevoie de vreo lege, asta arată că nu îţi cunoşti legea interioară, că ai pierdut contactul cu ea. Deci, ceea ce este adevărat nu este impus. Un lucru adevărat te va face întotdeauna să îţi recâştigi echilibrul, te va îndrepta spre centru, te va face să te întorci acasă, pentru ca să îţi redobândeşti adevărata lege interioară. Dar moralitatea, religiileaşa-zisele religii – acestea trebuie să impună ordine, legi, bunătatea – dar toate acestea vor fi impuse din exterior. Religiile, învăţăturile morale, preoţii, toţi te consideră ca fiind rău – ţine minte acest lucru. Ei nu

cred în bunătatea omului; nu cred în vreo bunătate interioară. Ei cred că tu eşti rău şi până când nu eşti învăţat cum să fii bun, nu poţi fi bun; ei cred că bunătatea nu poate apare decât dacă este impusă din afară, că nu există vreo posib ilitate ca ea să apară din interior. Deci pentru aşa-zisele persoane religioase, pentru moralişti, pentru aşa-zisele persoane religioase, tu eşti în mod natural ceva rău. Iar bunătatea este o disciplină ce trebuie impusă din afară. Eşti un haos şi ei trebuie să facă ordine în tine; sunt cei care vor aduce ordinea. Şi de fapt, ei au făcut o mare dezordine în toată lumea; au creat confuzii, nebunii, tulburări şi asta doar pentru că au încercat de sute de ani să disciplineze şi să facă ordine. Au vrut să îi înveţe pe oameni atât de multe lucruri, încât până la urmă umanitatea a înnebunit complet.

Tantra crede în bunătatea ta interioară; ţine minte diferenţa. Tantra spune că oricine se naşte bun şi că bunătatea este natura ta. Tu eşti deja bun! Ai nevoie de o creştere naturală, nu de tot felul de impuneri; de aceea, tantra nu consideră nimic ca fiind rău. Dacă apare sexul, mânia, lăcomia, tantra spune că acestea sunt la fel de bune ca orice altceva: singurul lucru care lipseşte este acela că tu nu eşti centrat în tine; de aceea nu le poţi folosi ca să creşti.

Mânia, furia, nu sunt rele. Problema este aceea că tu nu exişti în interior şi de aceea furia creează distrugeri, ravagii. Dacă te afli în interior, atunci furia va fi o energie benefică, furia devine sănătate. Furia este sublimată în energie spirituală şi devine bună, chiar este bună. Orice ar apare nu este ceva rău. Tantra crede că bunătatea este inerentă în orice lucru. Totul este sfânt, nimic nu este rău şi păcătos. Pentru tantra nu există diavol, doar existenţa divină. Religiile nu pot exista fără diavol. Ele au nevoie de Dumnezeu, dar şi de diavol. Aşa că nu trebuie să te amăgeşti dacă în biserici nu vezi decât chipul lui Dumnezeu. Chiar în spatele său este ascuns şi diavolul, deoarece nicio religie nu poate exista fără el. Ele trebuie să lupte cu ceva, trebuie să condamne ceva. Totalul nu este

acceptat, ci doar părţi ale sale. Tu nu eşti acceptat în totalitate de nicio religie. Acestea spun: „Noi acceptăm iubirea ta, dar nu şi ura. Distruge ura”. Iar asta este o problemă, deoarece atunci când distrugi ura şi iubirea va fi distrusă ele nu sunt două. Religiile spun: „Noi acceptăm liniştea şi tăcerea ta, dar nu şi mânia sau furia”. Distruge mânia şi vitalitatea ta este distrusă. Atunci vei fi tăcut, dar nu vei mai fi viu, ci mort. Acea tăcere nu este viaţă, ci doar moarte.

Religiile te divid întotdeauna în două: în divin şi în diavolesc. Ele acceptă divinul şi sunt împotriva răului sau diavolului – acesta din urmă trebuie distrus. Dacă cineva urmează cu adevărat religia predicată în zilele noastre, va ajunge la concluzia că dacă diavolul este distrus sau eliminat, atunci şi Dumnezeu este eliminat. Dar nimeni nu urmează cu adevărat aceste învăţături – de fapt, nimeni nu face asta deoarece ele sunt absurde. De fapt, ce fac cei care spun că le urmează cu adevărat? Doar se amăgesc, doar se păcălesc pe ei înşişi. Din această cauză şi există atât de multă ipocrizie. Această ipocrizie este creaţia religiei. Tu nu poţi urma ceea ce ţi se spune şi devii un ipocrit. Dacă îi urmezi cu adevărat vei muri; dacă nu îi urmezi deloc te simţi vinovat şi crezi că eşti necredincios. Deci ce trebuie făcut?

Atunci mintea va găsi un compromis. Din gură vei spune: „Eu urmez învăţăturile voastre” – dar în marea parte a timpului vei face tot ce crezi tu. Vei continua să fii furios, sexual, lacom, iar în acelaşi timp vei spune şi că acestea nu sunt bune – că sunt nişte păcate. Aceasta este ipocrizia. I ntreaga lume a devenit ipocrită, niciun om nu mai este onest. Până când nu vor dispărea aceste atitudini care divid Totul, omul nu poate deveni onest. Pare contradictoriu, deoarece toate religiile ne învaţă să fim oneşti, dar de fapt dogma lor este piatra de temelie a necinstei. Te fac necinstit deoarece te învaţă lucruri imposibile de urmat şi astfel devii ipocrit. Tantra te acceptă în totalitatea ta, în întregul tău, deoarece, spune tantra, ori accepţi totul ori respingi totul; nu există cale de

mijloc. Un om este un întreg, un întreg organic. Nu îl poţi divide. Nu poţi spune: „Nu voi accepta asta” – deoarece chiar ceea ce vrei să respingi este în mod organic unit cu ceea ce vrei să accepţi.

Este cam în felul următor… corpul meu este aici. Cineva vine şi spune: „Îţi accept circulaţia sângelui, dar nu şi bătăile inimii. Aceste bătăi continue nu le accept. Circulaţia sângelui o accept. Este în regulă, deoarece ea este tăcută”. Însă circulaţia sângelui trece şi prin inimă, iar acele bătăi ale inimii sunt legate de circulaţie; circulaţia se produce datorită bătăilor inimii. Deci ce să fac? Inima şi circulaţia sunt o unitate organică. Ele sunt una.

Deci ori mă accepţi total ori mă respingi total, dar nu încerca să mă divizi, deoarece atunci vei crea o profundă ipocrizie. Dacă îmi condamni bătăile inimii, voi începe şi eu să le condamn. Însă atunci sângele nu va mai putea circula şi eu nu voi mai putea trăi. Deci ce trebuie făcut? continuă să fii aşa cum eşti şi nu încerca să spui tot timpul că eşti ceva ce nu eşti, ceva ce nu poţi fi. Nu este dificil de observat că inima şi circulaţia sunt legate una de cealaltă, dar este dificil de văzut acest lucru la iubire şi ură. Dar şi ele sunt un tot unitar. Când iubeşti pe cineva ce faci?” Te duci să întâlneşti acea persoană; aceasta este precum expiraţia. Când urăşti apare inspiraţia.

Când iubeşti eşti atras de cineva. Când urăşti simţi respingere pentru cineva. Atracţia şi respingerea sunt două valuri ale aceleiaşi mişcări. Ele nu sunt două; nu le poţi divide. Nu poţi spune: „Ori inspiri ori expiri. Poţi doar să inspiri, dar să nu expiri! Poţi face doar una din ele, nu pe amândouă”. Cum ai putea doar să inspiri, dacă nu ţi se permite să şi expiri? Dacă nu ţi se permite să urăşti, nu vei putea nici să iubeşti.

Tantra spune: „Noi acceptăm omul în totalitate, în întregul său, deoarece el este o unitate organică”. Omul este o unitate solidă, complexă; nu poţi lua nimic din el. Şi trebuie să fie aşa – pentru că, dacă el nu ar fi o unitate organică, atunci nimic nu ar putea fi în univers o unitate

organică. Omul este culmea întregului organic existent. Piatra de pe stradă este o unitate. Copacul este o unitate. Floarea, pasărea, sunt unităţi. Totul este o unitate şi atunci de ce omul nu ar fi şi el o unitate? Omul este culmea întregului organic. Nu poţi nega sau respinge nimic.

Tantra spune: „Noi te acceptăm aşa cum eşti. Asta nu înseamnă că nu este nevoie de o transformare; nu înseamnă că trebuie să te opreşti din creştere. Dimpotrivă, înseamnă că noi acceptăm bazele creşterii". Acum poţi creşte, dar aceasta nu este o alegere. Aceasta va fi o creştere nealeasă.

Uite! De exemplu, când un buddha devine iluminat, întrebăm: „Unde a dispărut mânia sa? Unde au dispărut dorinţele sale, plăcerea sexuală? Unde este lăcomia?" Acum nu mai putem recunoaşte în el niciun fel de furie. Când este iluminat nu mai putem recunoaşte în el furia sau mânia.

Poţi recunoaşte noroiul în lotus? Lotusul creşte din noroi. Poţi crede că o asemenea floare minunată a putut ieşi din noroiul unui lac? A acest lotus minunat să apară din noroi! Poţi însă recunoaşte noroiul în el? Acesta este acolo, dar este transformat. Parfumul lotusului apare din acelaşi noroi, dizgraţios şi urât. Dacă bagi lotusul în noroi, în câteva zile va dispare din nou în mama în care a crescut. Atunci, din nou, nu vei mai fi capabil să recunoşti unde a dispărut. Unde-i este parfumul? Unde-i sunt acele petale minunate? Unde-i este culoarea sa magnifică?

Tu nu te poţi recunoaşte pe tine însuţi în Buddha, dar te afli acolo – însă desigur pe alt plan. Acolo este sexul, furia, ura, nu a dispărut nimic. Buddha este un om, dar un om care a ajuns la apogeu, la dezvoltarea sa finală. El a devenit o floare de lotus; tu nu poţi recunoaşte noroiul, dar asta nu înseamnă că acesta nu există în interior. Este acolo, dar nu ca noroi, ci ca o unitate superioară. De aceea, în Buddha nu poţi recunoaşte nici iubirea şi nici ura. Acest lucru este mai dificil de înţeles, deoarece Buddha apare ca fiind pe deplin iubitor – fără ură, tăcut, liniştit, fără supărare. Dar tăcerea sa este diferită de a ta.

Nu poate fi la fel.

Ce este tăcerea ta? Cândva Einstein a spus că pacea noastră nu este decât o pregătire pentru război. Între două războaie avem nevoie de o pauză, o linişte, o pace, dar aceasta nu este chiar o pace. Este doar un hiatus, o pauză între războaie, este doar un război rece. Astfel, avem două tipuri de războaie – reci şi calde.

După cel de-al doilea război mondial, Rusia şi America au început un război rece. Ele nu coexistă în pace – doar se pregătesc pentru alt război. Fiecare război distruge mult. Trebuie să te pregăteşti pentru următorul şi de aceea ai nevoie de o pauză. Iar dacă războaiele vor dispărea complet de pe pământ, atunci va dispare şi acest tip de război rece. Dacă războaiele dispar, acest război rece căruia îi dăm numele de pace nu mai poate continua.

Ce este tăcerea ta? Doar o pauză între două furii. Când pari liniştit, eşti oare cu adevărat aşa? Eşti cu adevărat relaxat sau doar te pregăteşti pentru o nouă izbucnire, pentru o explozie ce va urma? Furia sau mânia este doar o pierdere de energie, deci pentru a acumula această energie ai nevoie de timp. Între două furii trebuie să te mai şi odihneşti. După un act sexual fără continenţă nu mai poţi avea imediat altul. Vei avea nevoie de timp, deci vei avea o perioadă de celibat, de abstinenţă. Acest celibat nu este un celibat adevărat, ci este doar o pregătire pentru un act următor.

Între două acte sexuale cu pierderea potenţialului creator nu poate apare cu adevărat *brahmacharya*. Spui că între două mese posteşti. Dar fiecare pauză între mese este doar o pregătire pentru masa următoare. Când tăcem, facem acest lucru doar între două furii. Când suntem liniştiţi, suntem astfel pentru a aştepta viitoare tensiune. Când suntem abstinenţi, o facem doar în aşteptarea următorului act sexual. Când iubim, o facem între două duşmănii, o facem pentru ura următoare – ţine minte acest lucru.

Deci când Buddha este tăcut, să nu crezi că tăcerea sa este asemănătoare cu a ta. Când furia ta a dispărut

atunci şi tăcerea a dispărut. Ele există împreună; nu pot fi separate. Când Buddha este abstinent, să nu crezi că este la fel ca abstinenţa pe care o practici. Când sexul a dispărut şi brahmacharya a dispărut. Ambele erau părţi ale unui singur lucru. I n Buddha tu vezi o fiinţă diferită pe care nu o poţi înţelege. Poţi înţelege doar dualitatea, dihotomia pe care o cunoşti. Tu nu poţi înţelege cum este el, ce i s-a întâmplat lui. Întreaga energie a ajuns la un nivel diferit al existenţei, la un alt plan al fiinţării. Noroiul a devenit un lotus, dar el încă mai este acolo. Noroiul a fost transformat şi nu înlăturat.

Tantra acceptă toate energiile existente în tine. Tantra nu este în favoarea înlăturării a nici unui lucru, ci a transformării lui. Şi ea spune că primul pas este acela de a accepta. Primul pas – acceptarea – este foarte dificil. Te poţi înfuria de multe ori pe zi, dar este foarte dificil să accepţi furia. De ce? Nu găseşti nimic dificil în a fi furios, atunci de ce crezi că este dificil să o accepţi? Furia nu este la fel de grea ca acceptarea ei. Fiecare se crede un om bun şi furia este doar ceva momentan, ea vine şi pleacă rapid.

Aceasta nu îţi distruge imaginea-de-sine. Tu continui să rămâi bun. Atunci spui: „Doar s-a întâmplat”. Furia nu îţi distruge egoul. Cei ce sunt vicleni se vor căi imediat. Se vor înfuria şi apoi se vor căi, vor cere iertare. De ce îi denumesc vicleni? Deoarece furia le zdruncină imaginea-de-sine; ei încep să se simtă neliniştiţi şi încep să spună: „Sunt eu atât de rău încât să mă înfurii?” Astfel, imaginea de om bun este zdruncinată. Astfel, el trebuie să o stabilizeze din nou. Va spune imediat, „Asta este ceva rău. Nu voi mai face niciodată aşa ceva. Iartă-mă”. Cerând iertare, imaginea-de-sine se reface, se restabileşte aşa cum era înainte. Acum totul este în regulă – s-a întors la vechea stare, când nu era nervos. El şi-a anulat furia cerând iertare. El s-a denumit ca fiind rău doar pentru a rămâne bun. Astfel, poţi trăi în acest mod vieţi întregi, poţi fi mereu sexual, furios, posesiv, dar fără să accepţi nimic. Acesta este un truc al minţii. Orice faci, faci la periferie, în centru tu rămâi bun. Dacă accepţi că: „Sunt furios”, atunci

devii rău în centru. Şi atunci nu mai este o problemă momentană faptul de a fi furios. Mai degrabă, atunci furia va face parte din constituţia ta. Chiar dacă eşti singur şi nu îţi provoacă nimeni furia, ea există în tine. Când nu eşti furios sau supărat, aceasta tot există în interior, deoarece ea este energia ta, este parte din tine.

Ea nu este ceva ce se aprinde şi se stinge imediat – nu! Aceasta nu se poate aprinde, dacă nu există potenţial acolo. Poţi aprinde şi închide lumina, dar curentul electric se află mereu acolo. Dacă el nu ar exista, nu ai putea să aprinzi sau să închizi lumina. Curentul furiei este mereu prezent; curentul sexului este mereu prezent. Poţi să îl deschizi sau să îl închizi. În situaţii diferite te schimbi, dar în interior eşti acelaşi, rămâi acelaşi.

Acceptarea înseamnă ca furia să nu fie un act. Mai degrabă *tu* eşti furia. Sexul nu este doar un act; *tu* eşti sexul; *tu* eşti lăcomia. Acceptarea înseamnă distrugerea imaginii-de-sine. Şi noi avem imagini atât de frumoase despre noi… Fiecare şi-a construit o imagine frumoasă, magnifică, despre el însuşi – fiecare. Şi orice faci ea nu este afectată, pentru că tu eşti cel care o protejează. Imaginea este protejată şi te simţi bine. De aceea, poţi fi furios, supărat, lacom, sexual şi totuşi nu eşti tulburat. Dar dacă accepţi şi spui: „Eu sunt furia, eu sunt sexul”, atunci imaginea ta cade, se distruge imediat. Tantra spune că acesta este primul pas şi cel mai dificil: să te accepţi aşa cum eşti. Uneori încercăm să acceptăm, dar vom face acest lucru într-un mod calculat. Viclenia noastră este foarte subtilă şi mintea are nişte metode foarte subtile de a ne păcăli. Uneori accepţi şi spui: „Da, sunt furios”. Dar dacă faci asta, o faci doar pentru a te gândi cum să transcenzi furia.

Atunci spui: „În regulă, sunt furios. Acum spune-mi cum să depăşesc asta”. Accepţi sexul doar pentru a deveni nesexual. Ori de câte ori încerci să devii altceva eşti capabil să accepţi totul, deoarece imaginea-de-sine este susţinută în continuare de viitor.

Eşti violent şi doreşti să fii non-violent, aşa că accepţi

asta şi spui, „Bine, sunt violent Astăzi sunt violent, dar mâine oricum voi fi nonviolent”. Cum vei deveni non-violent? Tu îţi păstrezi imaginea-de-sine pentru viitor. Întotdeauna gândeşti în termeni idealişti – iubire, compasiune, non-violenţă. Dar atunci te afli în viitor. Acest prezent trebuie să devină trecut, adevăratul tău eu se află în viitor şi tu vei continua să te identifici cu anumite idealuri. Aceste idealuri sunt tot nişte metode de neacceptare a realităţii. Prezentul este singurul care este existenţial – viitorul nu. Idealurile tale nu sunt decât vise. Ele sunt trucuri ale minţ îi sunt trucuri ce protejează mintea. Eşti violent: acesta este prezentul, acceptă-l şi nu încerca să fii non-violent. O minte violentă nu poate să devină non-violentă în mod spontan. Cum este posibil aşa ceva? Priveşte în adâncul problemei. Eşti violent, deci cum ai putea să fii nonviolent? În orice faci, mintea violentă va fi cea care acţionează – în orice! Chiar şi efortul de a fi non-violent va fi făcut de mintea ta violentă. Tu eşti violent, deci prin încercarea aceasta vei rămâne violent. Chiar acest e fort va fi tot un fel de violenţă.

De aceea mergi la acei aşa-zişi sfinţi ce îşi spun şi se denumesc a fi non-violenţi. Poate că nu sunt violenţi cu alţii, dar sunt sunt violenţi cu ei înşişi. Sunt foarte violenţi cu ei înşişi – ei se ucid singuri. Şi cu cât devin mai nebuni, cu atât sunt mai celebraţi. Iar când ajung chiar să se sinucidă, societatea va spune, „Aceştia sunt înţelepţii şi sfinţii noştri”. Dar ei nu au făcut altceva decât să îşi schimbe obiectul violenţei lor. Înainte erau violenţi cu alţii, acum sunt violenţi cu ei înşişi – dar violenţa continuă să existe. Când eşti violent faţă de cineva, acesta poate fi apărat de lege, de societate. Dar când eşti violent cu tine însuţi, nu există nicio lege care să te apere. Nicio lege nu te poate proteja de tine însuţi.

Când omul este împotriva sa, nu se poate face nimic, nu există nicio protecţie. Şi nimănui nu îi pasă, deoarece asta este treaba ta. Aşa-zişii călugări, sfinţi, asceţi, sunt violenţi cu ei înşişi, dar pe nimeni nu interesează acest lucru. Li se va spune: „Ok! Continuaţi, asta este treaba

voastră”.

Dacă mintea este lacomă, cum ai putea fi ne-lacom? Mintea va rămâne lacomă. Orice ai face ca să depăşeşti lăcomia, nimic nu te va ajuta. /V

Însă putem crea noi lăcomii. Întreabă o minte lacomă: „Ce vrei să faci cu atâtea bogăţii? Vei muri şi nu vei putea lua nimic cu tine”. Aceasta este logica aşa-zişilor preoţi şi predicatori – că nu poţi lua nimic cu tine. Iar dacă cineva ar putea lua ceva cu el, atunci întreaga lor logică va fi spulberată.

Bineînţeles că şi lacomul simte această logică. Va spune: „Cum aş putea să iau ceva cu mine?” Dar de fapt doreşte să ia cu el totul. În acest mod preotul începe să devină influent. El îi arată lacomului că este o prostie să acumulezi lucruri ce nu pot fi luate cu tine după moarte. Îi spune: „Eu te voi învăţa cum să acumulezi lucruri ce pot fi luate cu tine după moarte. Virtutea poate fi luată, *punya* – faptele bune – bunătatea, dar nu bogăţiile. Aşa că donează-ţi toată averea”. Însă aceasta nu este decât o altă atracţie pentru lăcomia sa; acest lucru îi sugerează: „Acum îţi voi da lucruri mai bune, pe care să le poţi lua cu tine după moarte”. O astfel de înţelegere dă rezultate. Lacomul va spune, „Ai dreptate. Moartea va veni şi nu se poate face nimic în privinţa ei, aşa că trebuie să fac ceva, să am ceva ce pot lua cu mine. Trebuie să îmi creez şi în lumea de dincolo o situaţie bună, un cont bancar. Contul de aici nu mă poate ajuta în lumea de dincolo”.

Priveşte la scripturi… ele îţi vor atrage lăcomia. Vor spune: „De ce îţi pierzi timpul cu plăceri vremelnice, momentane? Ele nu pot exista decât momentan”. Deci găseşte nişte plăceri eterne; atunci totul este în regulă. Aceste scripturi nu sunt împotriva plăcerilor, ci împotriva caracterului lor trecător, temporar. Priveşte, pătrunde în lăcomie!

Uneori se întâmplă să găseşti un om ce nu este lacom şi care se bucură de plăceri momentane, dar printre sfinţi nu poţi găsi un om ce nu doreşte, care nu cere plăceri eterne, veşnice. Lăcomia lor este mai mare. Printre

oamenii obişnuiţi poţi găsi un om care să nu fie lacom, dar nu poţi găsi un om nelacom printre aşa-zişii sfinţi. Ei doresc plăcerile, dar sunt mai lacomi decât tine. Tu te mulţumeşti cu plăcerile momentane, dar ei nu. Lăcomia lor este mai mare. Lăcomia lor poate fi satisfăcută doar cu plăceri eterne.

Lăcomia infinită cere plăceri infinite – ţine minte asta. O lăcomie finită este mulţumită cu plăceri vremelnice – ţine minte. Aşa-zişii sfinţi şi înţelepţi îţi spun: „Ştii ce faci atunci când iubeşti o femeie? Aceasta nu este decât un corp de oase şi sânge. Priveşte mai atent la femeia pe care o iubeşti? Ce este ea?" Ei nu sunt împotriva femeii, ci a oaselor, sângelui şi corpului ei. Dar dacă femeia este din aur, atunci totul este ok. Ei doresc femei din aur.

Acestea nu se află în lumea aceasta şi atunci sfinţii trebuie să creeze /V

altă lume. Îţi spun: „În rai, în ceruri sunt fecioare din aur – *aspasaras* – care sunt mult mai frumoase şi nici nu îmbătrânesc niciodată". În raiul hindus, fetele celeste rămân întotdeauna la vârsta de 16 ani. Ele nu îmbătrânesc niciodată – au fix 16 ani. Aşa că, ce îţi mai pierzi timpul cu aceste femei obişnuite? Gândeşte-te ce este în rai. Ei nu sunt împotriva plăcerilor, ci sunt împotriva plăcerilor vremelnice, temporare.

Dacă, printr-o toană, Dumnezeu dăruieşte lumii plăcerile eterne, atunci întregul edificiu al religiei se va prăbuşi; îşi va pierde orice atracţie. Dacă se vor putea transfera banii în lumea de dincolo, nimeni nu s-ar mai interesa să îşi creeze de pe acum conturi pentru cealaltă lume. Un lacom este atras întotdeauna de altă lăcomie. Dacă îi spui şi îl convingi de faptul că mizeria sa îşi are cauza chiar în lăcomie şi că dacă o elimină va fi imediat fericit, atunci el va încerca să facă acest lucru – deoarece acum tu nu eşti împotriva lăcomiei sale. Acum lăcomiei sale i se oferă noi obiecte. El se va îndrepta spre o nouă dimensiune a lăcomiei.

Tantra spune că o minte lacomă nu poate deveni nelacomă, o minte violentă nu poate deveni non-violentă. Dar

acest lucru poate părea ca fiind lipsit de speranţă. Se pare că nu mai este nimic de făcut. Pentru ce mai luptă tantra? Dacă o minte lacomă nu poate deveni ne-lacomă, dacă o minte sexuală nu poate depăşi sexul, atunci ce urmăreşte tantra când spune că nu se poate schimba nimic? Tantra nu spune că nu se poate face nimic! Ceva se poate face, dar dimensiunea este complet diferită.

O minte lacomă trebuie să înţeleagă că este lacomă şi să accepte asta – nu să încerce să nu mai fie lacomă. O minte lacomă trebuie să pătrundă adânc în sine, pentru a realiza adâncimea lăcomiei sale. Nu să se îndepărteze, ci să rămână acolo; nu să se îndrepte spre idealuri, ci să rămână în prezent; să se mişte în lăcomie, să o cunoască, să o înţeleagă şi să nu încerce să scape de ea. Dacă poţi rămâne cu lăcomia, atunci se pot întâmpla multe lucruri. Dacă rămâi cu sexul, cu furia, cu lăcomia ta, atunci ego-ul se va dizolva. Acesta este primul lucru – şi cât de miraculos este. Mulţi oameni vin şi mă întreabă ce să facă pentru a nu mai avea ego. Nu poţi scăpa de el, până când nu cauţi fundaţia pe care s-a construit. Tu eşti lacom şi crezi că eşti ne-lacom – acesta este ego-ul. Dacă eşti lacom şi cunoşti şi accepţi total acest lucru, atunci unde va mai sta ego-ul? Eşti furios şi spui că eşti furios – dar nu altora, ci o simţi în interior, adânc înăuntru simţi că eşti neputincios faţă de furie – atunci unde se va mai afla furia? Dacă eşti sexual, acceptă asta. Orice ar fi, acceptă.

Neacceptarea naturii inerente creează ego-ul, neacceptarea realităţii – *tathata*, a ceea ce eşti. Dacă accepţi, ego-ul va dispare. Dacă respingi, dacă creezi idealuri împotriva a ceea ce eşti, atunci ego-ul apare. Idealurile sunt materialele din care este construit el. Acceptă-te pe tine însuţi. Însă atunci vei arăta în ochii tăi ca un animal. Nu vei arăta ca un om, deoarece conceptul tău despre fiinţa umană se află în idealurile tale. De aceea, noi continuăm să îi învăţăm pe alţii să nu fie precum animalele şi de fapt fiecare este un animal. Ce poţi face? Tu eşti un animal. Acceptă-ţi animalitatea. Şi atunci ai făcut primul pas spre depăşirea acestei condiţii – deoarece

niciun animal nu poate cunoaşte că este animal, doar omul poate cunoaşte asta. Aceasta este depăşirea, transcenderea. Nu poţi depăşi nimic prin negare, prin refulare.

Acceptă! Când totul este acceptat, vei simţi brusc că ai transcens. Cine acceptă? Cine acceptă întregul? Ceea ce ai acceptat deja a dispărut. Dacă respingi, vei rămâne pe acelaşi plan. Dacă accepţi, treci dincolo. Acceptarea înseamnă transcendere. Iar dacă te accepţi total pe tine însuţi, brusc vei fi aruncat în adevăratul tău centru. Atunci nu te vei mai putea mişca nicăieri. Nu te mai poţi îndepărta de realitatea ta, de natura ta şi astfel eşti aruncat în centru. Toate aceste tehnici tantrice, pe care le discutăm şi pe care încercăm să le înţelegem, sunt diferite căi de a te face să vii în centru, de a pleca din circumferinţă spre centru. Iar acum tu nu faci altceva decât să încerci în multe feluri să pleci din centru. Şi cele mai bune metode pentru a pleca din centru sunt tocmai idealurile. Idealiştii sunt cei mai subtili egoişti.

Sunt multe aspecte… Eşti violent şi creezi un ideal al non-violenţei. Atunci nu mai ai nevoie să pătrunzi în tine, în violenţa ta – nu mai este necesar. Atunci, singura nevoie este aceea de a te gândi la non-violenţă, de a citi despre ea şi de a încerca să o practici. Îţi vei spune: „Nu fi violent” – /V

şi de fapt eşti. În acest mod poţi scăpa de tine însuţi, atunci poţi să stai la periferie, dar nu vei mai sta în centru. Acesta este un lucru.

Al doilea lucru este acela că atunci când creezi un ideal de nonviolenţă poţi condamna cu uşurinţă pe alţii. Acum ai un ideal cu care poţi condamna, judeca pe oricine, acum poţi să îi spui cuiva: „Eşti violent”. India a creat multe idealuri; de aceea India continuă să condamne întreaga lume. Întreaga gândire indiană este incriminatorie. Ea condamnă totul: toţi sunt violenţi, doar India este non-violentă. Aici nimeni nu pare a fi violent; idealul este tocmai bun pentru condamnarea altora. Un astfel de ideal nu te va transforma niciodată, dar însă poţi

să îi judeci pe alţii deoarece acum ai un criteriu, un ideal după care să te ghidezi. Şi ori de câte ori eşti violent, îţi poţi raţionaliza violenţa – violenţa ta este un lucru cu totul diferit.

În aceşti ultimi 25 de ani, noi am fost de multe ori violenţi, dar niciodată nu ne-am condamnat singuri. Noi întotdeauna am apărat şi am motivat violenţa noastră. Dacă suntem violenţi în Bengal, în Bangladesh, atunci spunem că suntem aşa pentru a-i ajuta pe cei de acolo să îşi obţină libertatea. Dacă suntem violenţi în Kashmir, o facem doar pentru a ajuta. Dar să ştii că toţi cei care aţâţă războiul spun aceleaşi lucruri. Dacă America este violentă în Vietnam, face acest lucru doar „pentru oamenii sărmani de acolo”. Nimeni nu este violent când este vorba de el; nimeni nu a fost vreodată. Noi suntem violenţi doar pentru a-i ajuta pe alţii. Chiar dacă te omor, o fac pentru binele tău, este pentru a te ajuta. Şi chiar dacă mori, chiar dacă te omor, tu trebuie să vezi în acest act compasiunea şi nu violenţa mea. Pentru „binele” tău te pot chiar ucide. Astfel, continui să condamni întreaga lume.

Când India a atacat Goa, când India a început război cu China, Bertrand Russell l-a criticat pe Nehru: „Unde îţi este acum non-violenţa? Acum voi spuneţi că sunteţi precum Gandhi. Dar unde este non-violenţa?” Răspunsul lui Nehru a fost interzicerea cărţii sale în India. Cartea lui Bertrand Russell a fost interzisă. Aceasta este mintea noastră non-violentă.

Însă această carte a lui Bertrand Russell ar fi trebuit distribuită pe gratis. El spunea: „Acum voi sunteţi violenţi. Non-violenţa voastră este doar o teorie politică. Pentru voi, Gandhi nu a fost un sfânt, ci doar un diplomat. Şi voi toţi vorbiţi despre non-violenţă, dar într-un anumit moment deveniţi violenţi. Iar când alţii se luptă staţi în altar, pe piedestal şi condamnaţi întreaga lume ca fiind violentă”. Asta este ceea ce se întâmplă cu oamenii, cu societăţile, cu naţiunile. Dacă ai idealuri, atunci consideri că nu mai este nevoie să te transformi. Poţi spera întotdeauna că în viitor vei fi transformat de acele idealuri şi astfel poţi continua

cu uşurinţă să îi condamni pe alţii. Tantra spune să rămâi cu tine însuţi. Oricum eşti, acceptă. Nu te condamna nici pe tine şi nici pe alţii. Condamnarea este nefolositoare şi energiile astfel nu sunt sublimate.

Primul pas este acela de a accepta. Rămâi cu faptul în sine – acest lucru este foarte ştiinţific – rămâi cu faptul furiei, al lăcomiei, al sexului. Şi cunoaşte-l în totalitatea sa, în fapticitatea sa totală. Pătrunde spre rădăcinile sale. Şi ţine minte că, oricând pătrunzi în rădăcinile oricărui lucru, atunci vei transcende acel lucru. Dacă îţi poţi cunoaşte sexul chiar la rădăcina sa, atunci tu devii stăpân asupra lui. Dacă pătrunzi în rădăcinile furiei, devii stăpânul ei. Atunci mânia va deveni un instrument – o vei putea folosi ca pe un instrument.

Îmi aduc aminte multe lucruri despre Gurdjieff. El îşi învăţa discipolii să fie corect înfuriaţi. Poate că ai auzit de cuvintele lui Buddha: meditaţie corectă, gândire corectă şi contemplare corectă.

Am auzit şi de învăţătura lui Mahāvīra despre dreapta viziune şi dreapta cunoaştere. Gurdjieff i-a învăţat pe discipolii săi despre, furia corectă, despre lăcomia corectă, iar învăţătura sa a fost influenţată de vechea tradiţie tantrică. Gurdjieff a fost foarte condamnat în Vest, deoarece era un simbol viu al tantrei.

El învăţa cum să fii total furios. Dacă erai furios, el ar fi spus: „Continuă. Nu reprima nimic, lasă să iasă totul. Mişcă-te în ea. Devino furia. Nu te reţine, nu sta alături, pe margine. Sări în ea, fii în ea. Permite-i întregului corp să devină o flacără, un foc”.

Tu nu ai pătruns niciodată atât de profund în furie şi nici nu ai văzut pe cineva să facă aşa ceva, deoarece fiecare este mai mult sau mai puţin educat. Nimeni nu este original; fiecare, într-o mai mare sau mai mică măsură, este o imitaţie. Nimeni nu este original! Dacă poţi pătrunde total în furie, atunci vei deveni un foc. Iar acest foc va fi atât de profund, flăcările sale vor fi atât de magnifice, atât de adânci, încât trecutul şi viitorul vor înceta imediat să existe. Vei deveni doar o flacără

prezentă. Şi când fiecare celulă a ta va arde, când fiecare parte a corpului se va înroşi şi tu ai devenit furia – nu furios – atunci Gurdjieff va spune: „Acum fii conştient. Nu reprima, nu suprima. Acum fii conştient. Acum devino brusc conştient de ceea ce ai devenit, de ceea ce este furia”. În acest moment de totală prezenţă, poţi deveni brusc conştient şi poţi începe să râzi de absurditatea, de prostia şi stupiditatea acelui lucru. Dar aceasta nu este suprimare; este doar un râs. Poţi să râzi de tine, deoarece acum ai transcens. Niciodată furia nu va mai fi capabilă să te stăpânească.

Ai cunoscut furia în totalitatea sa şi totuşi poţi râde, poţi să o depăşeşti. Acum poţi vedea dincolo de ea. Odată ce ai văzut totalitatea furiei, vei şti ce este aceasta. Şi acum ştii de asemenea că, chiar dacă întreaga energie se transformă în furie, tu poţi rămâne un observator, un martor. Acolo nu mai există frica. Ţine minte: ceea ce nu este cunoscut creează frică. De aceea, întunericul creează mereu frică. Îţi este frică de propria ta furie, mânie.

Oamenii spun mereu că trebuie să ne reprimăm furia, deoarece aceasta îi poate răni pe alţii din jurul nostru. Însă nu aceasta este cauza reală. Adevăratul motiv pentru care o facem este faptul că noi ne temem de propria furie. Dacă oamenii se enervează cu adevărat, ei nu pot şti ce se poate întâmpla. Se tem de ei înşişi. Ei nu au cunoscut niciodată furia. Acesta este un lucru care creează frică; furia este ceva de temut, ceva ce se ascunde în interior. Din acest motiv, oamenii se conformează cu societatea, cultura, educaţia şi spun: „Noi nu trebuie să fim furioşi. Furia este rea, nu este ceva bun. Ea poate răni pe alţii”.

Tu te temi de furia ta, de sex. Nu te-ai aflat niciodată total în sex. Nu te-ai aflat vreodată atât de cufundat în sex, încât să uiţi de tine. Mintea, tu erai acolo, te intersectai cu sexul. Şi dacă mintea ta se află în actul sexual, atunci acest act este fals. Mintea trebuie să se dizolve, trebuie să devii doar corp. Nu trebuie să existe gândire în sex. Dacă acolo există raţiunea, atunci eşti divizat. Atunci actul sexual nu este decât o eliberare de energie. Va fi o descărcare şi

atât. Îţi este frică să te afli total în sex. Astfel, te pui în rând cu societatea şi spui că sexul este rău. Îţi este teamă!

De ce îţi este teamă? Pentru că, dacă te-ai afla total în sex, nu ştii ce se poate întâmpla, nu poţi şti ce poate apare, nu ştii unde te poate arunca inconştientul. Nu ştii! Atunci nu tu vei mai fi stăpânul; nu vei mai avea controlul. În acel moment poate fi distrusă imaginea-de-sine. Prin ea controlezi actul sexual. Iar modul de a-l controla este acela de a rămâne permanent în minte. Atunci actul există, dar este doar ceva local.

Încearcă să înţelegi acest termen de „local" şi „general". Tantra spune că un act sexual este local doar atunci când în el este implicat doar sexul, doar organele sexuale. Atunci este local; este doar o descărcare periferică. La fiinţa ce nu are control asupra energiei erotice, centrul sexual acumulează mereu energie, iar când aceasta simte că este prea multă, trebuie să o elibereze; altminteri ea va crea tensiuni. O eliberezi, însă această eliberarea va fi doar locală. Întregul tău corp, întregul tău eu nu se află deloc implicat în actul sexual. General, nelocal, să fii total implicat în sex înseamnă ca fiecare fibră a corpului tău, fiecare celulă, totul să se afle în actul sexual. Întreaga ta fiinţă devine atunci sexuală. Nu numai centrul sexual, ci întreaga fiinţă devine sex.

Dar îţi va fi frică, deoarece se poate întâmpla orice. Şi nu ştii ce se poate întâmpla, deoarece nu ai cunoscut niciodată totalitatea. Poţi face lucruri pe care nu ai putea nici măcar să ţi le imaginezi. Inconştientul tău poate exploda. Nu vei deveni doar un animal, ci mai multe – asta pentru că ai trecut prin multe vieţi, prin multe corpuri de animale. Poţi începe să ţipi, să urli, să ragi, cine ştie. Nu poţi şti. Totul este posibil – şi asta creează frică. Tu trebuie să te afli la control, astfel ca să nu te pierzi. Din această cauză nu cunoşti nimic niciodată. Şi până când nu cunoşti, nu poţi transcende.

Acceptă, pătrunde adânc până la rădăcini. Aceasta este tantra. Tantra nu înseamnă decât experienţe profunde. Orice este experimentat poate fi transcens; orice

este suprimat, nu poate fi depăşit niciodată.

Atât pentru astăzi.

9. TEHNICI PENTRU CENTRARE

12. XI.1072, Bombay

SUTRE:

13. Sau, imaginează-ţi cele cinci cercuri colorate de pe coada păunului ca fiind cele cinci simţuri ale tale în spaţiul nelimitat. Acum lasă frumuseţea lor să umple spaţiul. Similar; priveşte la orice punct din spaţiu sau de pe un zid – până când punctul se dizolvă. Astfel, dorinţa ta pentru altceva se realizează.

14. Pune-ţi întreaga ta atenţie în nervul, delicat ca o fibră de lotus, din centrul coloanei vertebrale. Astfel vei fi transformată.

Omul se naşte cu un centru, dar nu cunoaşte acest fapt. Omul poate trăi fără să îşi cunoască centrul, dar nu poate trăi fără centru. Centrul este veriga de legătură dintre tine şi existenţă; este rădăcina. Poţi să nu îl cunoşti, existenţa sa nu depinde de cunoaşterea sau necunoaşterea sa, dar dacă nu îl cunoşti vei duce o viaţă dezrădăcinată. Nu te vei simţi având o fundaţie; nu te vei simţi în univers ca acasă. Nu vei mai avea casă.

Bineînţeles că centrul există, dar necunoscându-l viaţa ta va fi goală, vei fi în derivă. Vei simţi că trăieşti fără vlagă, fără vitalitate, doar aşteptând moartea. Poţi să amâni cunoaşterea sa, dar ştii foarte bine că această amânare nu te va conduce nicăieri. Doar vei trece prin timp şi frustrarea pe care o ai te va urmări ca o umbră. Omul se naşte cu un centru, dar nu şi cu cunoaşterea acestuia. Aceasta trebuie câştigată.

Tu ai un centru. El există – nu poţi exista fără el. Cum ai putea? Cum ai putea exista fără acest pod între tine şi existenţă?… Sau dacă vrei, între tine şi Dumnezeu. Nu poţi exista fără această verigă. Rădăcinile tale se află în Divin. Tu, în fiecare moment trăieşti prin ele – dar acestea sunt îngropate în adâncuri. Sunt adânc îngropate, la fel ca şi rădăcinile unui copac; copacul nu este conştient de rădăcinile sale. Aceste rădăcini ale tale sunt centrul tău.

Când spun că omul se naşte cu el, înţeleg prin aceasta că există o posibilitate de a deveni conştient de rădăcinile sale.

Dacă devii conştient, viaţa ta devine actuală; altfel, viaţa ta va fi doar ca un somn, doar ca un vis. Ceea ce Abraham Maslow a denumit „actualizare-de-sine" nu este altceva decât faptul de a deveni conştient de centrul tău interior, prin care eşti legat de univers, doar să devii conştient de rădăcini: tu nu eşti singur, nu eşti atomic, ci eşti parte din acest întreg cosmic. Acest univers nu este o lume străină. Nu eşti un străin în el; el este casa ta. Dar până când nu îţi găseşti centrul sau rădăcinile, acest univers va rămâne pentru tine necunoscut.

Sartre spune că omul trăieşte ca şi cum ar fi fost împins, aruncat să trăiască în lume. Da, dacă nu îţi cunoşti centrul te vei simţi ca aruncat aici fără voia ta. Eşti un outsider; nu aparţii acestei lumi şi nici ea nu îţi aparţine. Atunci cu siguranţă că vor rezulta multe anxietăţi, frică, suferinţă.

Un om care este ca un străin în univers este imposibil să nu simtă frica, anxietatea, spaima. Întreaga sa viaţă va fi doar o luptă şi lupta este destinată eşecului; orice luptă este destinată eşecului. Omul nu poate învinge, deoarece o parte nu va reuşi niciodată să înfrângă întregul. Tu nu poţi învinge existenţa. Poţi reuşi să mergi odată cu ea, dar niciodată împotriva ei. Şi aceasta este diferenţa dintre un om religios şi unul nereligios. Un om nereligios este împotriva Universului. Cel religios se simte ca acasă în univers. Acesta nu se simte aruncat în lume, ci simte că a crescut aici. Ţine minte această deosebire, între a fi aruncat şi a creşte.

Când Sartre spune că omul este aruncat în lume, chiar formularea sa îţi arată că nu aparţii lumii. Cuvântul „aruncat" înseamnă că ai fost forţat fără voia ta să vii aici. Şi astfel, lumea va părea inamicul tău. Iar rezultatul acestui lucru va fi teama, frica. Această situaţie se poate schimba, poate fi cu totul altfel, doar dacă tu nu eşti aruncat în lume, ci dacă ai crescut aici, dacă eşti o parte

organică a ei. Ar fi mai bine spus că universul a crescut într-o formă mai specială pe care noi o numim „umană”. Universul creşte în multe dimensiuni – copaci, flori, stele, planete… în multe forme. Omul este şi el una dintre aceste dimensiuni. Fiinţa umană este o culme a creşterii, a dimensiunii universului. Niciun copac nu poate să îşi conştientizeze rădăcinile; niciun animal nu poate face asta. De aceea, ele nu cunosc anxietatea.

Dacă nu eşti conştient de rădăcinile tale, de centru, nu poţi fi niciodată conştient de moartea ta. Moartea există doar pentru om. Asta pentru că doar omul îşi poate cunoaşte rădăcinile, centrul său, poate cunoaşte totalitatea şi înrădăcinarea sa în Univers.

Dacă trăieşti fără centru, fără să îl cunoşti, dacă te vei simţi singur, va apărea suferinţa. Dar dacă simţi că eşti acasă, că ai crescut aici, că eşti o realizare a existenţei însăşi – ca şi cum existenţa însăşi a devenit conştientă în tine, ca şi cum ar fi obţinut în tine conştientizarea – dacă simţi şi realizezi acest lucru, atunci rezultatul va fi beatitudinea. Beatitudinea este rezultatul unei apropieri organice cu Universul, iar suferin ţa este rezultatul ignoranţei. Însă până când nu cunoşti centrul tău, vei simţi că ai fost aruncat, că viaţa te-a forţat să vii aici. Acest centru care există în tine, deşi omul nu este conştient de el, va fi subiectul discuţiei noastre. Dar înainte de a pătrunde în aceste tehnici privitoare la centrul fiecărei fiinţe umane, mai am de spus câteva lucruri.

Primul: când omul este născut el este centrat, înrădăcinat într-un anumit punct, o anumită chakra – centru – şi aceasta se află în zona ombilicului. Japonezii îl numesc *hara*, de aici vine şi termenul de *hara-kiri* – sinucidere. Literar aceasta înseamnă să ucizi hara – centrul, coloana. Hara este centrul primordial; scopul din harakiri este de a distruge acest centru. Dar, într-un fel, noi toţi ne-am făcut deja harakiri. Nu l-am omorât, dar l-am uitat sau nu ne-am adus niciodată aminte de el. Este acolo şi aşteaptă, dar noi ne îndepărtăm de el. Când un copil se naşte el este înrădăcinat în buric, în hara; el

trăieşte prin hara. Priveşte un copil în timp ce respiră: buricul său se ridică şi coboară. El respiră cu burta, trăieşte prin ea – nu prin cap, nu prin inimă. Dar odată cu trecerea timpului, el va trebui să se îndepărteze de acest centru.

Mai întâi, el îşi va dezvolta un alt centru – acela al inimii, centrul emoţiei. Va învăţa iubirea, va fi iubit şi astfel se va dezvolta alt centru. Dar acesta nu va fi un centru adevărat, ci va fi unul produs. De aceea psihologii spun că dacă un copil nu este iubit el nu va putea fi niciodată capabil să iubească.

Dacă un copil se naşte într-o situaţie în care nimeni nu îi oferă dragoste şi căldură, atunci el nu va fi capabil în viaţa sa să iubească pe cineva, deoarece centrul inimii sale nu va fi dezvoltat. Iubirea mamei, a tatălui, a familiei, a societăţii – îl va ajuta să îşi dezvolte acest centru. Dar acesta este un produs, tu nu te-ai născut cu el. Deci, dacă acesta nu este ajutat să crească, nu va creşte. M uite persoane nu au acest centru al iubirii. Ele vorbesc despre iubire, cred că iubesc, dar lor le lipseşte acest centru al iubirii, deci cum ar putea să iubească? Este dificil să găseşti o mamă iubitoare şi este şi mai dificil să găseşti un tată iubitor. Fiecare tată sau mamă crede că iubeşte. Nu este aşa de uşor. Iubirea este o dezvoltare, o creştere dificilă, foarte dificilă. Şi dacă iubirea nu se află acolo încă de la începutul vieţii, copilul nu poate fi capabil de iubire.

De aceea, întreaga umanitate trăieşte fără iubire. Creşti un copil sau mai mulţi, dar nu ştii să le trezeşti acest centru al iubirii. Iar cu cât societatea devine mai civilizată, cu atât ea va impune mai mult asupra oamenilor un alt centru, intelectul. Buricul este centrul originar. Un copil se naşte cu el, acesta nu este produs. Fără el viaţa este imposibilă şi de aceea ne este dat la naştere. Al doilea centru este un produs. Dacă un copil primeşte iubire, el va răspunde la aceasta în acelaşi mod. Astfel se trezeşte în interior acest centru – centrul inimii. Al treilea este intelectul, raţiunea. Educaţia, logica, creează acest centru; dar şi el este tot un produs.

Noi trăim în acest al treilea centru. Cel de-al doilea este aproape absent – sau chiar dacă este prezent nu este funcţional; sau chiar dacă câteodată funcţionează, o face haotic. Dar al treilea centru, capul, devine forţa de bază în viaţă, deoarece întreaga viaţă depinde de el. Este utilitar. Tu ai nevoie de el pentru a raţiona, a gândi, a judeca. Deci oricine, mai devreme sau mai târziu, va deveni centrat în cap; vei începe să trăieşti prin cap.

Capul, inima, ombilicul – aceştia sunt cei trei centri principali. Buricul este centrul ce ni se dă la naştere, este cel originar. Centrul inimii poate fi dezvoltat şi este bine să o faci din mai multe motive. Şi raţiunea trebuie dezvoltată, dar aceasta nu trebuie făcută în detrimentul inimii – pentru că dacă o faci, vei pierde această verigă de legătură şi nu mai poţi reveni în buric. Dezvoltarea este aceasta: de la raţiune la existenţă şi apoi la fiinţă. Hai să înţelegem acest lucru. Centrul din buric se află în fiinţă; centrul inimii este în sentiment; centrul capului în cunoaştere. Cunoaşterea este cea mai îndepărtată de fiinţă – sentimentul este mai apropiat. Dacă pierzi acest centru al sentimentului, atunci va fi dificil să creezi un pod între raţiune şi fiinţă – foarte dificil. De aceea, o persoană ce iubeşte înţelege mai uşor că lumea este „casa”, „căminul” său, decât o persoană care trăieşte doar prin intelect.

Cultura occidentală a pus accentul pe centrul capului. De aceea, acolo oamenii se simt mai dezrădăcinaţi şi mai goi. Simone Weil a scris o carte, *„Nevoia pentru Rădăcini”*. Occidentalii se simt dezrădăcinaţi şi motivul este acela că ei trăiesc doar prin centrul capului. Inima nu este folosită, ea lipseşte cu desăvârşire.

Bătăile inimii nu sunt de la inima ta adevărată, ci sunt doar nişte funcţii fiziologice. Deci dacă simţi bătăile inimii să nu crezi că ai inimă. Inima este cu totul altceva. Ea înseamnă capacitatea de a simţi; capul înseamnă capacitatea de a cunoaşte. Inima este capacitatea de a simţi şi fiinţa este capacitatea de a fi una – a fi una cu orice… capacitatea de a fi contopit cu orice.

Religia se preocupă de fiinţă; poezia se ocupă de

inimă; filosofia şi ştiinţa se ocupă de cap. Aceşti doi centri, capul şi inima, sunt centri periferici, nu reali, ci falşi. Adevăratul centru este buricul, hara. Cum să îl atingi din nou? Sau cum să îl realizezi?

În mod normal, se poate întâmpla câteodată să ajungi aproape de hara. Acel moment însă va fi un moment foarte profund şi beatific. De exemplu, în sex ajungi aproape de hara, deoarece în sex mintea, se duce din nou în jos. Trebuie să părăseşti capul şi să cobori. Într-un orgasm profund se întâmplă uneori să ajungi aproape de hara. De aceea există atât de multă fascinaţie pentru sex. Nu sexul îţi dă această experienţă beatifică, ci hara.

Când cobori spre sex treci prin hara şi îl atingi. Dar pentru omul modern chiar şi acest lucru a devenit imposibil, deoarece pentru el şi sexul a devenit o afacere cerebrală, mentală. Chiar şi sexul s-a mutat în cap; capul gândeşte despre sex. De aceea există atât de multe cărţi, reviste şi filme pornografice. Omul este foarte preocupat şi se gândeşte mult la sex, însă aceasta este o absurditate. Sexul este o experienţă; nu poţi gândi despre el. Şi dacă totuşi o faci, atunci va fi din ce în ce mai dificil să îl poţi experimenta, deoarece el nu are nimic de a face cu capul. Pentru el nu este nevoie de raţiune.

Şi cu cât omul modern se simte mai incapabil să pătrundă adânc în sex, cu atât el se va gândi mai mult la acesta. Iar acest lucru devine un cerc vicios. Şi cu cât omul se gândeşte mai mult la sex, cu atât el devine mai cerebral. Atunci chiar şi sexul devine ceva nefolositor. I n Vest, acesta a devenit o obişnuinţă, ceva plictisitor. Nu câştigi nimic şi continui totuşi să faci aceleaşi obiceiuri. Iar în final te simţi frustrat – ca şi cum ai fi fost înşelat. De ce? Deoarece conştiinţa nu mai coboară în centrul sexului.

Doar când treci prin hara simţi beatitudinea. Oricare ar fi cauza pentru care treci prin hara, vei simţi beatitudinea. Un luptător pe câmpul de luptă uneori trece prin hara, dar nu luptătorii moderni, deoarece aceştia nu sunt cu adevărat luptători. O persoană ce aruncă o bombă asupra unui oraş este o persoană adormită. El nu este un

luptător, nu este un *kshatriya* – casta luptătorilor, el nu se luptă precum Arjuna.

Uneori pe patul morţii poţi fi aruncat înapoi în hara. Pentru un luptător ce luptă cu sabia, moartea poate apare în orice moment, în orice moment el poate să nu mai existe. În lupta cu sabia nu poţi gândi. Dacă gândeşti, mori. Trebuie să acţionezi fără gândire deoarece gândirea are nevoie de timp; în lupta corp la corp nu poţi gândi. Dacă gândeşti, celălalt va învinge. Atunci nu mai este timp de gândire, iar mintea are nevoie de timp. Nu mai ai timp să gândeşti, deoarece gândirea înseamnă moarte într-o situaţie de acest gen şi atunci conştiinţa va coborî în jos – va merge spre hara şi luptătorul are o experienţă beatifică. De aceea şi există atât de multă fascinaţie pentru război. Motivul pentru care sexul şi războiul sunt fascinante este acela că atunci treci prin hara. În orice pericol, tu treci prin hara.

Nietzsche spune să trăieşti periculos. De ce? Deoarece în pericole eşti aruncat în hara. Atunci nu poţi gândi, atunci mintea nu mai poate rumega lucrurile. Trebuie să acţionezi imediat.

Un şarpe trece pe lângă tine. Îl vezi brusc şi imediat sari într-o parte. Aici nu mai există o gândire deliberată; nu mai spui: „Acesta este un şarpe”. Acolo nu mai există silogisme; atunci nu mai argumentezi prin minte: „Acesta este un şarpe şi şerpii sunt periculoşi, aşa că trebuie să sar”. Atunci nu mai există o astfel de logică. Dacă începi să raţionezi vei muri.

Nu poţi raţiona. Trebuie să acţionezi spontan, imediat. Prima este acţiunea şi apoi gândirea. După ce ai sărit începi să gândeşti.

În viaţa obişnuită, când nu există niciun pericol mai întâi gândeşti şi apoi acţionezi. Însă în pericole întregul proces este inversat; întâi acţionezi şi apoi gândeşti. Această acţiune ce se produce fără gândire te aruncă în centrul tău originar – în hara. Din acest motiv există fascinaţia pentru pericole, pentru aventuri.

Conduci o maşină cu viteză din ce în ce mare şi

vine un moment când orice situaţie este periculoasă. În orice moment, viaţa poate să nu mai existe. În această clipă de suspans, când viaţa şi moartea sunt foarte aproape una de alta, iar tu te afli între ele, mintea se opreşte: eşti aruncat în hara. Din acest motiv există fascinaţie pentru maşini, pentru viteză. Sau joci poker sau alt joc de noroc şi mizezi tot ce ai – mintea se opreşte, acolo există un pericol. Chiar în următorul moment poţi deveni un cerşetor. Mintea nu mai poate funcţiona şi tu te afli în hara.

Pericolele, situaţiile limită sunt fascinante, deoarece în acele momente conştiinţa de zi cu zi nu mai poate funcţiona. Pericolul pătrunde adânc în tine şi mintea nu mai este necesară; tu devii non-minte. *Tu eşti*. Eşti conştient, dar acolo nu mai există gândire. Acest moment devine meditativ. Mulţi dintre cei ce îşi pierd timpul şi viaţa la jocurile de noroc, de fapt caută o stare meditativă a minţii. În pericole – în războaie, în lupte sau dueluri – omul a căutat de cele mai multe ori doar aceste stări meditative.

O beatitudine erupe, explodează brusc în tine. Înăuntru ea devine o revărsare abundentă. Dar acestea sunt momente aleatoare, accidentale. Un lucru însă este sigur: oricând te simţi fericit eşti aproape de hara. Asta este ceva sigur; cauza nu este importantă. Ori de câte ori treci pe lângă centrul originar eşti umplut de beatitudine.

Aceste sutre se ocupă de crearea rădăcinilor în centrul hara, de stabilitatea şi fermitatea lor, iar acest lucru nu se face accidental ci într-un mod ştiinţific, planificat. Atunci vei putea rămâne permanent în hara şi acest centru poate deveni rădăcina ta. Acesta este obiectul sutrelor pe care le vom discuta astăzi.

Acum vom începe cu prima sutră, care se ocupă de centre sau puncte sau chakre, cum vrei să le denumeşti.

13. Sau, imaginează-ţi cele cinci cercuri colorate din coada păunului că sunt cele cinci simţuri ale tale în spaţiul nemărginit. Acum, lasă frumuseţea lor să umple spaţiul. Similar, priveşte la orice punct din spaţiu sau de pe un zid

– până când punctul se dizolvă. Astfel, dorinţa ta pentru altceva se realizează.

Toate aceste sutre se ocupă de atingerea centrului interior. Tehnica, mecanismul de bază folosit este următorul: dacă poţi crea un centru în afară – oriunde, în inimă, în tine, în minte, pe un zid-şi te poţi concentra total asupra sa astfel ca lumea să nu mai existe, să uiţi de lume şi doar acel punct să rămână în conştiinţa ta, atunci brusc vei fi aruncat în centrul tău interior.

Cum funcţionează asta? Mai întâi încearcă să înţelegi acest lucru... Mintea ta este pribeagă, este la fel ca un vagabond. Ea nu stă niciodată într-un singur punct. Întotdeauna merge, caută, aleargă, dar nu se opreşte niciodată. Trece de la A la B, de la B la C. Dar nu stă niciodată la A sau la B. Pleacă mereu mai departe. Ţine minte: mintea se mişcă mereu sperând să ajungă undeva, fără să ajungă însă vreodată undeva. Nu poate! Mişcarea este chiar structura minţii. Ea poate doar să se mişte; aceasta este natura ei. Acesta este procesul ei – să treacă mereu de la una la alta... Dacă te opreşti la A sau la B, mintea va începe să lupte cu tine. Va spune: „Treci mai departe” – pentru că, dacă te opreşti ea va muri imediat. Ea nu poate trăi decât în mişcare. Mintea este un proces. Dacă te opreşti şi nu te mai mişti va muri; doar conştiinţa rămâne. Conştiinţa este natura ta; mintea este activitatea ta – la fel ca şi mersul. Este dificil de crezut acest lucru, deoarece noi înţelegem prin minte ceva substanţial. Noi credem că mintea este o substanţă – nu este, ea este doar o activitate. Nici nu ar trebui denumită minte. Este de fapt un proces – la fel ca alergatul sau plimbatul. Te poţi plimba, dar dacă poţi să mişti picioarele şi procesul plimbării sau alergării nu va mai exista.

Conştiinţa poate fi asemănată cu picioarele – este natura ta.

Mintea este un proces – ca mersul. Când conştiinţa se mişcă dintre – un loc în altul, acest proces este mintea. Când conştiinţa se mişcă de la A la B, de la B la C, această mişcare este mintea. Dacă opreşti mişcarea, nu va mai

exista mintea. Eşti conştient, dar fără minte. Ai picioarele, dar nu ai mersul. Mersul este o activitate, o funcţie; mintea este şi ea tot o activitate, o funcţie.

Dacă te opreşti într-un punct, mintea se va revolta; va spune: „Mergi mai departe!” Va încerca în orice fel să te pună în mişcare. Mişcă-te oriunde, dar nu rămâne pe loc. Dacă însă insişti şi nu asculţi mintea… este dificil deoarece ai ascultat-o mereu. Tu de fapt nu i-ai comandat niciodată, nu ai controlat-o niciodată. Nu poţi fi tu însuţi, deoarece nu ai fost niciodată detaşat de ea. Tu crezi că eşti mintea. Această idee falsă îi dă minţii libertate totală, deoarece atunci nu mai are cine să o controleze, să o stăpânească. Nu mai este nimeni acolo! Mintea a devenit stăpânul. Poate părea că a devenit stăpânul, dar nu este aşa. Poţi distruge această supremaţie a ei – această falsitate, această farsă a ei.

Mintea este doar un sclav care pretinde că este stăpânul, dar a pretins acest lucru timp de vieţi întregi şi acum chiar şi stăpânul real a ajuns să creadă că sclavul este stăpânul. Dar nu este aşa. Încearcă să faci invers şi vei afla că pretenţia ei a fost nefondată, a fost falsă.

Gândeşte-te că cele cinci simţuri ale tale sunt cinci culori şi aceste cinci culori umplu întreg spaţiul. Doar imaginează-ţi că cele cinci simţuri sunt cinci culori – culori magnifice, vii şi extinse în întregul spaţiu. Apoi pătrunde în interiorul acestor culori. Orientează-te spre interior şi simte un centru unde toate aceste culori se întâlnesc înăuntrul tău. Aceasta este doar imaginaţie, dar ajută. Doar imaginează-ţi aceste culori că pătrund înăuntru şi că se întâlnesc într-un punct anume. Bineînţeles că aceste culori se vor întâlni într-un punct şi atunci întreaga lume va dispare. În imaginaţia ta nu vor fi decât cinci culori – ca acelea de pe cea da păunului – împrăştiate în tot spaţiul, pătrunzând adânc în tine şi întâlnindu-se într-un singur punct. Este bine oriunde, dar cel mai bine este în hara. Gândeşte-te că se întâlnesc în hara – că toată lumea a devenit culori şi că aceste culori se întâlnesc în buric. Vezi acest punct, concentrează-te asupra lui şi fă asta până

când el dispare. Dacă te concentrezi asupra lui va dispare deoarece este doar imaginaţie. Ţine minte că: „Tot ceea ce am văzut este doar imaginaţie”. Dacă te concentrezi asupra acestui punct, se va dizolva şi atunci eşti aruncat în centrul tău.

Lumea s-a dizolvat. Pentru tine nu mai există lume. În această meditaţie nu există decât culoare. Aici ai uitat de întreaga lume, de toate obiectele. Ai ales doar cinci culori. Alege orice fel de culori. Această tehnică este bună pentru cei ce au o vedere foarte clară, foarte senzitivă. Această meditaţie nu ajută pe oricine. Dacă nu ai un ochi de pictor, o conştienţă a culorilor, până când nu îţi poţi imagina culoarea, această tehnică va fi dificilă.

Ai observat că visele sunt necolorate? Doar o persoană dintr-o sută este capabilă să viseze colorat. Tu visezi doar alb-negru. Dacă cineva îşi aminteşte că visează colorat, atunci această meditaţie i se potriveşte.

Dacă îi spui cuiva, care este insenzitiv la culori: „Imaginează-ţi întreg spaţiul umplut de culori”, acesta nu o va putea face. Chiar dacă încearcă să îşi imagineze lumea „în roşu”, el nu va vedea „roşu” ci cuvântul „roşu” – el nu va vedea culoarea. Va spune verde, dar nu va apărea verdele, ci cuvântul „verde”.

Dacă eşti sensibil la culori, atunci încearcă această metodă, întreaga lume este doar culoare şi aceste cinci culori se regăsesc în tine. Ele se întâlnesc undeva înăuntrul tău. Concentrează-te pe acest punct, nu pleca, rămâi în el. Nu permite apariţia gândurilor. Nu încerca să te gândeşti deloc la culori sau la vreo culoare anume – nu gândi deloc. Doar observă-le cum se întâlnesc în tine. Nu gândi nimic despre ele! Dacă gândeşti, mintea va începe imediat să se mişte. Fii doar plin de cele cinci culori care se întâlnesc în tine şi apoi concentrează-te asupra punctului lor de întâlnire. Nu gândi! Concentrarea nu este gândire; este contemplare.

Dacă eşti cu adevărat plin de aceste cinci culori şi dacă ai devenit ca un curcubeu, ca un păun, şi întregul spaţiu se umple de culori, acest lucru îţi va da un profund

sentiment de frumuseţe. Dar nu gândi nimic; nu spune că este frumos. Nu te mişca în gândire. Concentrează-te în continuu pe acel punct, unde se întâlnesc culorile şi acesta va dispare, va fi dizolvat, deoarece el este doar imaginaţie. Iar dacă continui concentrarea, imaginaţia nu poate să mai rămână acolo, se va dizolva şi ea.

Lumea s-a dizolvat deja; nu mai există decât culorile. Aceste culori erau imaginaţia ta. Aceste culori imaginare se întâlnesc într-un punct care este tot imaginar – şi acum printr-o concentrare profundă se va dizolva şi el. Unde eşti tu atunci? Unde vei fi? Te vei afla în centru. Obiectele s-au dizolvat prin imaginaţie. Acum imaginaţia se va dizolva prin concentrare. Tu rămâi singurul subiect. Lumea obiectivă s-a dizolvat; lumea mentală s-a dizolvat. Vei rămâne acolo doar ca pură conştiinţă.

Asta spune sutra: *„Ia orice punct din spaţiu sau de pe un zid”*. Va fi de ajutor. Dacă nu poţi să îţi imaginezi culori, atunci poţi să te ajuţi cu un punct de pe un zid. Poţi folosi orice ca obiect de concentrare. Dacă este ceva din interior este mai bine; dar şi în această situaţie există două tipuri de personalităţi. Pentru cei introvertiţi va fi mai uşor să îşi imagineze în interior punctul de întâlnire al culorilor. Dar există şi persoane extrovertite, care nu îşi pot imagina nimic în interior, ci doar în exterior. Minţile lor se îndreaptă doar în afară; ele nu pot să se îndrepte spre interior. Pentru ei nu există inter lor.

Filosoful englez David Hume a spus: „Ori de câte ori pătrund în interior nu descopăr niciodată un eu. Tot ce întâlnesc sunt numai reflecţii ale lumii exterioare – un gând, o emoţie, unele sentimente, dar niciodată interiorul. Eu întâlnesc doar lumea exterioară reflectată în interior”. În acest mod există o minte extrovertită şi David Hume are una dintre cele mai extrovertite minţi.

Dacă nu simţi nimic în interior şi dacă mintea întreabă: „Ce înseamnă interiorul? Cum să intru înăuntru?” Atunci încearcă metoda cu punctul exterior. Sunt persoane care vin şi mă întreabă cum să pătrundă în interior. Dar aceasta este o problemă, pentru că dacă eşti

obişnuit doar cu exteriorul, dacă nu cunoşti decât mişcarea exterioară, atunci va fi dificil să îţi imaginezi cum să pătrunzi în interior. Dacă eşti extrovertit, atunci nu mai încerca metoda în interior, ci în exterior. Rezultatul va fi acelaşi. Fă un punct pe zid şi concentrează-te asupra lui. Va trebui să ai ochii deschişi, când punctul este în exterior. Dacă acesta este în interior, atunci va trebui să ai ochii închişi.

Fă un punct pe zid şi concentrează-te asupra sa. Ceea ce se va întâmpla nu se datorează punctului, ci concentrării. Nu este important dacă acest punct se află în interior sau în exterior. Depinde doar de tine. Dacă te uiţi la un punct pe zid, dacă te concentrezi asupra lui, atunci fă acest lucru până când punctul se dizolvă. Acest lucru trebuie notat: *până când punctul se dizolvă*. Nu clipi, deoarece clipitul îi dă minţii posibilitatea să reapară. Nu clipi, deoarece atunci mintea va începe să gândească. Prin clipire se creează o pauză şi în ea concentrarea se va pierde. Deci nu clipi. Poate că ai auzit de Bodhidharma, unul dintre cei mai mari maeştri ai meditaţiei din întreaga istorie a umanităţii. În legătură cu el există o legendă foarte frumoasă.

El se concentra asupra unui lucru exterior. Dar ochii săi clipeau mereu şi pierdea concentrarea şi atunci şi-a smuls pleoapele. Aceasta este o poveste plină de înţeles: şi-a smuls pleoapele, le-a aruncat şi a continuat concentrarea. După câteva săptămâni a observat că în locul în care le-a aruncat au crescut nişte plante. Acest lucru se întâmpla pe un munte în China care se numea Tha sau la. De aici a apărut şi numele de ceai (în engleză: tea). Acea plantă era de fapt ceai şi acesta este motivul pentru care se spune că ceaiul te ajută să rămâi treaz, să te poţi concentra.

Când ochii clipesc şi eşti gata să adormi, bea o ceaşcă de ceai. Acestea sunt pleoapele lui Bodhidharma. De aceea, ceaiul este considerat sacru de către călugării zen. Ceaiul nu este ceva ordinar, este sacru – /V

pleoapele lui Bodhidharma. În Japonia există

ceremonii, ritualuri ale ceaiului în care acesta este servit într-un mod ceremonios; este considerat sacru. Ceaiul trebuie băut având o stare foarte meditativă.

Japonia a creat multe şi frumoase ceremonii pentru servirea ceaiului. Cei de acolo intră în camera unde se serveşte ceaiul ca şi cum ar intra într-un templu. Apoi va începe prepararea şi toţi vor sta tăcuţi şi vor asculta zgomotul făcut de apa din samovar. Acolo aburul, zgomotul făcut de apa care fierbe este ascultat cu foarte multă atenţie. Acesta nu este un lucru obişnuit... sunt chiar pleoapele lui Bodhidharma. Adevărată sau nu, această poveste este minunată.

Dacă te concentrezi în exterior, atunci nu va trebui să clipeşti, trebuie să priveşti ca şi cum nu ai mai avea pleoape. Ai ochi, dar nu trebuie să mai ai pleoape care să mai clipească. Concentrează-te asupra punctului până când acesta se dizolvă. Dacă insişti, dacă stărui şi dacă nu îi permiţi minţii să se mişte, punctul se va dizolva. Iar când acesta se dizolvă, conştiinţa nu se mai poate mişca nicăieri. Nu mai există niciun obiect spre care să se mişte – toate dimensiunile sunt închise. Mintea este aruncată în sine şi tu intri în centru.

Deci oriunde o faci – înăuntru sau în afară, în interior sau în exterior – concentrează-te până când punctul dispare. Acest punct se va dizolva din două cauze. Dacă este în interior, el este imaginar – se va dizolva. Dacă acesta este în exterior, el este real. Ai făcut un punct pe zid şi te concentrezi asupra sa. Deci de ce s-ar dizolva acest punct? Se poate înţelege de ce anume se dizolvă punctul din interior – era imaginar, nu exista. Dar cel de pe zid, de ce să se dizolve? Din mai multe motive. Dacă te concentrezi asupra unui punct, nu punctul se va dizolva, ci mintea. Dacă te concentrezi asupra unui punct exterior, mintea nu se mai poate mişca şi fără mişcare ea nu mai poate trăi, se va opri. Şi când mintea se opreşte tu nu mai poţi avea nicio legătură cu exteriorul. Brusc toate podurile sunt rupte, deoarece mintea este un pod. Când te concentrezi asupra unui punct exterior, mintea va sări tot

timpul de la tine la punct şi invers, ea va încerca tot timpul să facă acest proces.

Când mintea se dizolvă, nu poţi vedea punctul, deoarece nu vezi punctul prin ochi; vezi punctul prin minte şi prin ochi. Dacă mintea nu mai există, ochii nu mai pot funcţiona. Poţi să te uiţi la zid, dar punctul nu va mai fi văzut. Podul s-a rupt. Punctul este real – el este acolo. Când mintea se va întoarce îl vei putea vedea din nou. Dar acum nu îl poţi vedea. Şi când nu îl poţi vedea, nu te mai poţi mişca în exterior. Brusc, te afli în centru.

Această centrare te va face conştient de rădăcinile tale existenţiale.

Acum vei şti de unde te-ai unit cu existenţa. În tine există un punct care se află în legătură cu existenţa totală, un punct care este una cu ea. Odată ce cunoşti acest centru ştii că eşti acasă. Această lume nu este străină de tine, tu nu eşti un intrus, aparţii lumii. Nu este nevoie de vreo luptă, acolo nu mai există niciun fel de conflict. În acel moment nu mai există niciun fel de relaţie de duşmănie între tine şi existenţă. Existenţa devine mama ta.

Existenţa este cea care a intrat în tine şi a devenit conştientă. Existenţa a înflorit în tine. Această realizare, acest sentiment… nu mai poate coexista cu suferinţa şi durerea.

Atunci beatitudinea nu mai este un fenomen; nu mai este ceva ce apare şi dispare. Atunci beatitudinea este chiar natura ta. Când eşti înrădăcinat în centrul tău, beatitudinea este naturală. Devii beatific şi încet-încet devii inconştient de acest fapt – asta deoarece conştiinţa are nevoie de contraste. Dacă suferi, atunci vei simţi fericirea. Când suferinţa dispare, treptat vei uita de ea. Şi vei uita şi de fericire. Şi de-abia când poţi uita şi de fericire eşti cu adevărat beatific. Atunci beatitudinea este naturală. Aşa cum stelele strălucesc, cum râurile curg, la fel eşti şi tu fericit. Chiar fiinţa ta este beatifică. Nu este ceva ce ţi s-a întâmplat: acum aceasta eşti tu. Structura funcţionării celei de-a doua sutre, baza ei ştiinţifică, este la fel ca cea anterioară.

14. Îndreaptă-ţi întreaga atenţie asupra nervului delicat, ca fibra unui lotus, al coloanei vertebrale. Astfel vei fi transformată.

În această tehnică trebuie să închizi ochii şi să îţi vizualizezi şira spinării, coloana vertebrală. Este bine ca mai înainte să cunoşti structura corpului, să începi să cercetezi cărţi de anatomie sau fiziologie umană. Apoi, când cunoşti destul de bine structura corpului uman, închide ochii şi vizualizează-ţi şira spinării. Ţine-o dreaptă, vizualizeaz-o, observ-o şi chiar în mijlocul ei vizualizează un nerv, delicat ca o fibră de lotus, ce trece prin centrul coloanei. Astfel vei fi transformat.

Concentrează-te asupra coloanei şi asupra nervului din ea – nerv foarte delicat şi subtil. Concentrează-te asupra lui şi chiar această concentrare te va arunca în centrul tău. De ce?

Coloana este baza întregii structuri a corpului. Totul se uneşte în ea. Creierul nu este decât un pol al coloanei. Fiziologii spun că el nu este altceva decât o dezvoltare, o expansionare a coloanei; şi chiar aşa este.

Coloana este conectată cu întregul corp – totul este legat de ea. De aceea, este denumită şi coloană, bază. În ea există un „fir" subtil foarte fin şi pe care fiziologii nu l-au descoperit, deoarece acesta nu este material. În coloană, chiar în centrul ei există un fir de argint – un nerv foarte fin. Nu este chiar un nerv, în sensul literar al cuvântului. El nu poate fi găsit dacă desfaci sau operezi coloana. Dar în meditaţia profundă poate fi văzut. Este acolo, dar nu este material. El este energie şi nu materie. Iar acest fir, această energie din coloană este viaţa ta. Prin aceasta eşti legat de existenţa invizibilă şi tot prin ea eşti legat de vizibil. Acesta este podul care leagă invizibilul de vizibil. Prin acest fir tu eşti legat de suflet şi tot prin el eşti dezlegat de suflet.

Mai întâi vizualizează-ţi coloana; la început te vei simţi foarte ciudat, vei putea să o vizualizezi, dar doar ca pe o imagine. Dacă vei continua, aceasta nu va mai fi doar o imaginaţie a ta. Vei fi cu adevărat capabil să îţi vezi

coloana.

Eu am lucrat împreună cu cineva asupra acestei metode. I-am dat acelui om o fotografie ce înfăţişa structura corpului pentru a se concentra asupra coloanei şi a putea să înceapă vizualizarea. După o săptămână mi-a spus: „Este ceva ciudat. Am încercat să îmi imaginez coloana din fotografie, dar de multe ori această coloană dispărea şi apărea o coloană diferită. Nu mai este la fel ca aceea din fotografia pe care mi-ai dat-o”.

Eu i-am spus: „Acum eşti pe drumul cel bun. Uită complet de fotografie şi continuă să vezi coloana care îţi apare”.

Omul poate să îşi vadă din interior structura corpului. Noi însă nu am încercat acest lucru, deoarece este ceva dezgustător; începi să te temi atunci când vezi sânge, vene, carne, oase. Ne-am blocat minţile doar spre exterior, nu mai vedem deloc în interior. Vedem corpul doar din afară, ca şi cum l-ar privi altcineva. Este ca şi cum ieşi dintr-o cameră şi o priveşti din afară – atunci vei cunoaşte doar zidurile exterioare. Însă poţi intra înăuntru – atunci vei putea vedea ce este şi în interior. Dar tu îţi vezi corpul doar din afară, ca şi cum îl vezi pe al altcuiva. Noi suntem capabili să îl vedem din interior, însă frica îl face să fie mai dificil.

În cărţile de yoga din India se scriu multe lucruri despre corp, lucruri care s-au dovedit a fi adevărate şi conforme cu cercetările ştiinţifice, dar totuşi ştiinţa este incapabilă să explice acest lucru. Cum au putut cunoaşte acei oameni anatomia? Chirurgia este destul de recent apărută, deci cum au putut cunoaşte cei ce au scris cărţile întreaga structură internă? Aceştia cunosc lucruri pe care nici ştiinţa medicală nu le-a descoperit. Însă yoga a fost întotdeauna conştientă de toată structura, de toate lucrurile fundamentale din corp. Însă oamenii de atunci nu cunoşteau chirurgia, nu disecau corpuri, cum ar fi putut ei cunoaşte altfel structura internă?

Există şi o altă cale de a-ţi privi corpul – din interior. Dacă te poţi concentra în interior, brusc îţi vei vedea

structura internă a corpului. Acest lucru este bun pentru cei ce sunt foarte orientaţi spre corp. Dacă te simţi materialist, dacă simţi că nu eşti altceva decât corpul, această tehnică va fi de mare ajutor pentru tine. Dacă crezi doar în Marx, în Charvaka, dacă gândeşti că omul nu este decât corp, atunci această metodă îţi va fi de ajutor. Atunci poţi vedea structura ta interioară.

În vechile şcoli tantrice şi yoghine se foloseau foarte mult oasele umane. Chiar şi acum, pot fi găsiţi tantrici ce poartă cu ei oase sau cranii umane. Acestea te ajută să te concentrezi asupra interiorului fiinţei tale. Mai întâi el se concentrează asupra acelui craniu, apoi închide ochii şi încearcă să îşi vizualizeze propriul craniu. Şi în timp, va putea să îşi simtă propriul craniu. Atunci conştiinţa sa începe să fie focalizată. Craniul, oasele, concentrarea asupra lor, acestea nu sunt decât nişte instrumente. Odată ce eşti focalizat în interior, te vei putea mişca cu uşurinţă în întregul corp. Te vei putea mişca în el – este un mare Univers. Acest mic corp este un mare Univers.

Această sutră foloseşte coloana, deoarece în interiorul ei se află acest fir al vieţii. Din acest motiv, se insistă foarte mult asupra faptului de a menţine coloana dreaptă, pentru că dacă nu o ţii dreaptă nu vei putea să percepi acest fir delicat, foarte subtil. Este un canal subtil de energie. Dacă coloana este dreaptă, absolut dreaptă, de-abia atunci poţi avea unele străfulgerări ale sale.

Dar coloanele noastre vertebrale nu sunt drepte. Hinduşii au încercat mereu, chiar din perioada copilăriei, să îşi menţină coloanele drepte. Felul lor de a dormi, de a şedea, de a merge, sunt toate bazate pe menţinerea dreaptă a coloanei. Dacă aceasta nu este dreaptă, atunci este dificil de văzut miezul ei interior.

…Astf*el vei fi* t*ran*s*format. Od*ată ce poţi simţi, vizualiza şi înţelege acest miez, acest fir, te vei umple de o lumină nouă. Lumina va răsări din coloana ta. Ea se va răspândi în tot corpul; poate chiar îl va depăşi. Când trece dincolo de el, atunci sunt văzute aurele.

Fiecare om are o aură, dar în mod normal aurele

oamenilor obişnuiţi nu sunt decât umbre fără lumină în ele – doar umbre întunecate ce îi înconjoară. Aceste aure reflectează starea, dispoziţia fiecăruia. Când eşti furios aura devine roşie, ca şi cum s-ar umple de sânge – ea exprimă furia. Când eşti trist, abătut, confuz, aura este plină de urme negre, întunecate, ca şi cum ai fi aproape de moarte – totul este posomorât, greu, mort.

Când vei realiza acest nerv al coloanei, aura ta va deveni plină de lumină. Aurele pictate în jurul lui Buddha, Iisus, Krishna, Mahāvīra, nu sunt doar de frumuseţe sau doar nişte decoraţii, aceste aure chiar există. Coloana va începe să emane lumină, înăuntru devii plin de lumină – întregul corp devine un corp de lumină – iar apoi aceasta iese şi în exterior.

Un buddha sau orice iluminat nu mai este nevoie să fie întrebat cine este. Aura sa va arăta totul. Şi când cineva devine Iluminat, maestrul cunoaşte acest lucru imediat deoarece aura îi dezvăluie totul.

O poveste… Eno, un maestru chinez, s-a dus la maestrul său şi acesta i-a spus lui Eno: „Pentru ce ai venit aici? Nu este nevoie să vii la mine”.

Însă Eno a crezut prin aceste vorbe că nu era destul de pregătit ca să îl poată primi maestrul – însă de fapt maestrul spunea cu totul altceva. El îi văzuse aura şi i-a spus: „Chiar dacă nu vii la mine, mai devreme sau mai târziu, se va întâmpla ceva. Tu eşti deja în curs de transformare, deci nu mai este nevoie să vii la mine”.

Dar Eno a spus: „Nu mă respinge”. Aşa că maestrul l-a acceptat şi i-a spus să se ducă în spatele mănăstirii la bucătărie. Acea mănăstire avea cam cinci sute de călugări. Maestrul i-a zis lui Eno: „Du-te şi ajută la bucătărie şi nu mai veni niciodată la mine. Când va fi nevoie voi veni eu la tine”.

Lui Eno nu i se dăduse să practice niciun fel de meditaţie, niciun fel de scripturi, nu a fost învăţat nimic, ci doar a fost trimis la bucătărie. Toţi cei din mănăstire practicau ceva. Erau mulţi învăţaţi, yoghini, discipoli şi toţi se aflau într-o continuă mişcare. Toţi făceau ceva, toţi

încercau ceva spiritual, numai Eno curăţa orez şi făcea treaba din bucătărie. Au trecut 12 ani şi Eno nu s-a mai dus la maestru, deoarece nu i s-a permis acest lucru. El a aşteptat şi a aşteptat… doar a aşteptat. Era considerat un servitor. Pe la el treceau mulţi yoghini, şcolari, discipoli şi chiar mari învăţaţi, dar nimeni nu îi dădea niciun fel de atenţie.

Atunci maestrul şi-a prevestit moartea şi a spus că doreşte să îl numească pe cel care îl va urmă: „Cei ce cred că au devenit iluminaţi trebuie să compună un poem din patru versuri. În aceste patru versuri trebuie să pună tot ceea ce ştiu, tot ce au obţinut.

Iar dacă eu aprob sau aleg un poem ale cărui versuri arată producerea Iluminării, atunci acela va fi ales ca succesor al meu”.

În mănăstire exista un mare învăţat şi toţi ceilalţi nu au mai încercat să compună poeme, deoarece ştiau că acesta va câştiga. El cunoştea scripturile foarte bine şi a scris patru versuri care sunau astfel: „Mintea este precum o oglindă, pe care praful se adună. Înlătură depunerea şi eşti iluminat”.

Dar şi acest învăţat se temea, deoarece îşi dădea seama că maestrul putea cunoaşte cine este şi cine nu este iluminat. Tot ce a scris în aceste versuri era foarte frumos, era chiar esenţa scripturilor, chiar miezul *Vedelor*, dar el ştia că asta este tot ce poate. Nu realizase nimic şi de aceea se temea.

El nu s-a dus direct la maestru, ci a scris versurile pe zidurile colibei maestrului şi nu s-a semnat – nu a scris cine le-a compus. Dacă maestrul alegea aceste versuri, atunci ar fi spus: „Eu sunt cel care le-a scris”. Dacă maestrul nu le alegea, atunci nu ar fi spus nimic despre faptul că el este autorul lor.

Dar maestrul le-a ales. Râzând a spus în dimineaţa următoare: „Ok! Cel ce a scris aceste versuri este iluminat”.

Întreaga mănăstire începuse să vorbească despre acest eveniment, toţi ştiau cine a scris acele versuri. Toţi

discutau şi apreciau acele versuri minunate – cu adevărat minunate. Atunci câţiva călugări s-au dus la bucătărie şi în timp ce beau ceaiul discutau despre acest lucru, iar Eno îi servea. Astfel a auzit ce s-a întâmplat. În momentul când le-a auzit a început să râdă. Cineva l-a întrebat, „De ce râzi, prostule? Tu nu cunoşti nimic; timp de 12 ani ai stat doar la bucătărie şi doar ai servit. De ce tot râzi degeaba?”

Nimeni nu l-a mai auzit până atunci pe Eno râzând. El era considerat un idiot ce nici nu putea vorbi. Însă el a spus: „Eu nu ştiu să scriu şi nici nu sunt iluminat, dar aceste versuri sunt complet greşite. Dacă vine cu mine cineva care ştie să scrie, voi compune şi eu patru versuri. Eu nu ştiu să scriu”.

Cineva l-a însoţit – doar pentru a râde de el. În cele din urmă s-au adunat mai mulţi călugări şi Eno a spus: „Scrie: Nu există nicio minte şi nicio oglindă, deci unde se poate aduna praful? Cel ce cunoaşte asta este iluminat”.

Maestrul a ieşit imediat şi i-a spus lui Eno: „Greşeşti”. Atunci Eno i-a atins picioarele şi s-a întors la bucătărie.

Noaptea când toţi dormeau, maestrul s-a dus la Eno şi i-a vorbit, „Tu ai dreptate, dar nu puteam spune aşa ceva în faţa acelor idioţi – ei sunt doar nişte idioţi erudiţi. Dacă te-aş fi numit ca succesor al meu, aceştia te-ar fi omorât. Aşa că pleacă de aici! Tu eşti succesorul meu, dar nu spune nimănui acest lucru. Iar acest lucru l-am cunoscut încă de atunci când ai venit prima oară la mine. Aura ta creştea; de aceea nu ţi s-a dat niciun fel de meditaţie. Nu era nevoie. Te aflai deja în meditaţie. Şi aceşti 12 ani de tăcere – de a nu face nimic, nici chiar meditaţie – ţi-au golit mintea complet şi aura ta a devenit plină. Ai devenit o lună plină. Dar pleacă de aici! Altfel te vor ucide”.

„Tu ai stat aici 12 ani şi lumina era constant revărsată din tine, dar nimeni nu a observat nimic. Şi culmea este că toţi au trecut pe la bucătărie în fiecare zi – de trei sau de patru ori. Trebuiau să treacă pe acolo şi de aceea te-am trimis la bucătărie. Dar nimeni nu a înţeles cine eşti, nimeni nu ţi-a perceput aura. Aşa că pleacă de

aici”.

Când este realizat acest fir din coloană, când este văzut, atins, aura începe să crească în jurul tău… Astf*el vei fi transformat. Fi*i umplut de această lumină şi vei fi transformat. Aceasta este tot o centrare, dar în coloană. Dacă eşti orientat spre corp, atunci această tehnică te va ajuta. Când nu eşti orientat spre corp, va fi foarte dificil de vizualizat ceva în interior, va fi dificil de văzut corpul din interior.

Această tehnică va fi mai potrivită pentru femei decât pentru bărbaţi. Ele sunt orientate spre corp mai mult decât bărbaţii. Ele simt mai mult corpul fizic, trăiesc mai mult în el. Îl pot vizualiza mai bine. Tehnica este bună în general pentru femei şi pentru oricine îşi simte corpul, pentru oricine îşi poate închide ochii şi poate să îşi simtă corpul din interior.

Vizualizează-ţi coloana şi înăuntrul ei vezi un fir, o fibră fină de argint ce trece prin aceasta. La început va fi doar imaginaţie, dar cu timpul vei simţi că imaginaţia a dispărut şi că mintea este focalizată pe şira spinării. Atunci vei vedea propria ta coloană. Iar în momentul în care vezi miezul ei lăuntric vei simţi o explozie de lumină înăuntrul tău.

Uneori, acest lucru se poate întâmpla fără nici un fel de efort. Uneori se întâmplă, pur şi simplu. De exemplu, se poate întâmpla într-un act sexual profund. Tantra cunoaşte acest lucru: într-un act profund întreaga ta energie se concentrează aproape de şira spinării. Într-adevăr, într-un act sexual profund coloana este inundată de energie. Şi uneori, dacă atingi şira spinării într-un asemenea act, vei putea să simţi un şoc electric. Dacă actul este foarte profund, foarte iubitor şi îndelungat – dacă cei doi iubiţi se află într-o îmbrăţişare profundă, tăcută, nemişcată, dacă se umplu unul pe celălalt – atunci se poate întâmpla să apară această lumină. S-a întâmplat de multe ori ca o cameră întunecată să devină brusc inundată de lumină şi cei doi iubiţi să fie înconjuraţi de un halou albastru.

Acest lucru s-a întâmplat la mulţi, la foarte mulţi

oameni. Poate ţi s-a întâmplat şi ţie. Poate că nu ai observat că într-o cameră întunecată, atunci când cei doi iubiţi se află într-o fuziune profundă, se întâmplă ca corpurile iubiţilor să fie înconjurate de lumină şi apoi aceasta se răspândeşte în întreaga cameră. De multe ori s-a întâmplat – fără o cauză anume – chiar să cadă de pe masă anumite obiecte. Acum, psihologii spun că în timpul actului sexual profund există o anumită electricitate. Această energie poate fi cauza multor efecte. Lucrurile pot cădea, se pot mişca sau se pot sparge. Au fost făcute chiar fotografii în care se vede această lumină. Dar ea este întotdeauna concentrată în jurul coloanei. Deci şi într-un act sexual profund – tantra cunoaşte şi a studiat acest fapt – poţi deveni conştient, dacă poţi privi, vedea, acest fir de argint din interiorul coloanei. Iar tantra a folosit sexul pentru a realiza acest lucru, însă atunci sexul trebuie să fie total diferit, calitativ total diferit. Acesta nu trebuie să fie ceva de care să scapi cât mai repede; nu este ceva ce trebuie făcut doar pentru o descărcare, o uşurare; nu este ceva rapid, nu este ceva trupesc. Atunci acest act este o profundă comuniune spirituală. Prin întâlnirea dintre două corpuri se produce o adevărată şi profundă întâlnire între două subiectivităţi, între două interioare care se întrepătrund unul cu altul.

Indicaţia mea este aceea ca tehnica aceasta să fie practicată atunci când te afli într-un act sexual profund – va fi mai uşor. Uită de sex. Când eşti într-o profundă îmbrăţişare sexuală, rămâi în interior. Pătrunde în interior şi vizualizează-ţi coloana. Atunci va fi mai uşor, deoarece în acele momente, în apropierea coloanei curge multă energie şi acel nerv din interiorul ei este mult mai vizibil când eşti tăcut – pentru că atunci corpul se odihneşte. Iubirea este cea mai mare relaxare, iar noi am făcut-o să fie o mare tensiune. Am transformat-o într-o povară, într-o frustrare, într-o anxietate. În căldura iubirii, fiind pe deplin relaxat, plin, tăcut, închide ochii. Bărbaţii în general nu închid ochii, doar femeile o fac. De aceea, spun că femeile sunt mai orientate spre corp, iar bărbaţii nu sunt. Într-o

tandră îmbrăţişare în actul sexual, femeile îşi închid ochii. Ele nici nu pot iubi cu ochii deschişi. Având ochii închişi ele simt mult mai bine corpul din interior.

Închide ochii şi simte corpul. Relaxează-te. Concentrează-te asupra coloanei. Şi sutra spune simplu: *Astfel vei fi transformat*. Şi vei fi transformat prin ea.

Atât astăzi.

10. ACTUALIZAREA-DE-SINE:
CERINŢĂ DE BAZĂ

13. XI.1072, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Este actualizarea-sinelui o necesitate fundamentală?

2. Te rog, explică ce este contemplaţia, concentrarea şi meditaţia?

3. Cum poate procesul mental să ajute la obţinerea non-minţii?

4. În ce mod diferă practica care dezvoltă centrul plexului solar de acelea care dezvoltă centrul din cap şi inimă?

5. Toţi cei iluminaţi sunt centraţi în plexul solar?

1. Este cumva actualizarea-de-sine o necesitate majoră, fundamentală?

Mai întâi, încearcă să înţelegi ce este actualizarea-sinelui. A.H. Maslow a folosit acest termen „actualizarea-de-sine". Omul este născut ca o potenţialitate. El de fapt nu există în prezent chiar actual – doar potenţial. Omul este născut ca o posibilitate, nu ca o actualitate. Poate deveni ceva; îşi poate sau nu actualiza potenţialitatea sa. Poate sau nu să îşi folosească ocazia care o are. Şi natura nu te forţează să devii actual. Tu eşti liber. Poţi alege să devii actual sau poţi să nu alegi asta. Omul este născut ca o sămânţă. Aşa că, niciun om nu este realizat, nu este născut realizat – ci cu posibilitatea de a se realiza.

Dacă aceasta este situaţia – şi chiar aşa este – atunci actualizareasinelui devine o cerinţă de bază. Deoarece până când nu eşti realizat, până când nu eşti ceea ce poţi fi, ceea ce trebuie să fii, până când nu manifeşti

potenţialitatea, vei simţi că ceva îţi lipseşte. Şi oricine simte că ceva îi lipseşte. Acest lucru este datorat faptului că încă nu eşti cu adevărat.

Nu mă refer la faptul că îţi lipsesc banii, puterea, faima. Chiar dacă ai ceea ce ceri – bogăţii, putere, orice – tot vei simţi că ceva îţi lipseşte înăuntrul tău, deoarece acest ceva nu are nimic de a face cu exteriorul. El este în legătură cu dezvoltarea ta interioară. Până când nu devii realizat, până când nu înfloreşti, până când nu ajungi la o satisfacţie interioară, în care să simţi: „Am găsit ceea ce trebuia să fiu”, vei simţi mereu acest sentiment de neîmplinire interioară. Şi acest sentiment nu îl poţi în loc ui, nu îl poţi înlătura prin nimic.

Deci actualizarea-de-sine se referă la o persoană care a devenit ceea ce trebuia să devină. Aceasta s-a născut ca o sămânţă şi acum a înflorit. Ea a ajuns la dezvoltarea, la creşterea sa maximă, în momentul în care simţi că toate potenţialităţile tale au devenit actuale, vei simţi că ai atins culmea, vârful vieţii, a iubirii, a existenţei însăşi.

Abraham Maslow, cel care a folosit acest termen, a mai folosit un termen: „apogeul experienţei”. Când cineva se descoperă pe sine, el atinge un punct culminant – un apogeu al beatitudinii. Atunci nu mai există niciun fel de căutare, niciun fel de agăţare de nimic.

Acela va fi total mulţumit de el. Acum nimic nu lipseşte; acolo nu mai există dorinţe, mişcare, cereri. Oricum ar fi, el este mulţumit cu el însuşi. Actualizarea-sinelui devine o experienţă culminantă şi doar o persoană care şi-a actualizat-sinele poate atinge acest apogeu al experienţei. Atunci orice atinge, orice face sau nu face – chiar doar existând – pentru el totul va fi în permanenţă o culme a experienţei; doar este fericit. Atunci beatitudinea nu este preocupată de nimic exterior, ci este doar un produs al creşterii, al dezvoltării spirituale.

Un buddha este o persoană ce şi-a revelat, actualizat-sinele. Din acest motiv noi îi pictăm, îi sculptăm, pe cei iluminaţi – Buddha, Mahāvīra – ca stând pe un lotus pe deplin înflorit. Acest lotus înflorit reprezintă apogeul

înfloririi interioare. În interior a înflorit un alt lotus şi această înflorire interioară emană o constantă revărsare a beatitudinii. Toţi cei care vin aproape de cei iluminaţi – chiar şi cei care au interiorul în întuneric – simt acolo o atmosferă tăcută, beatifică.

Există o povestire interesantă despre Mahāvīra. Este un mit, dar miturile sunt frumoase şi spun lucruri care nu pot fi descrise altfel. Se spune că atunci când Mahāvīra se plimba sau mergea, totul se mişca în jurul său pe o rază de 40 de kilometri, toate florile înfloreau. Aceasta este pur şi simplu o expresie poetică, dar chiar şi o persoană nerealizată, dacă venea în contact cu Mahāvīra înflorea în interior, simţea înflorirea sa interioară ca pe un parfum preluat de la Mahāvīra. Chiar dacă această persoană nu era pregătită, ea tot simţea ecoul venit de la Mahāvīra. Dacă cineva era în contact cu Mahāvīra, acesta avea o străfulgerare a potenţialităţii sale.

Actualizarea-de-sine este o necesitate fundamentală. Şi când spun fundamentală mă refer la faptul că tu te vei simţi nemulţumit dacă nu este realizată actualizarea-de-sine chiar şi atunci când îţi vei fi împlinit toate dorinţele şi necesităţile tale. De fapt, dacă actualizarea-sinelui este realizată şi nimic altceva nu ai realizat în afară de ea, te vei simţi mai mulţumit, mai satisfăcut, decât orice împărat, vei simţi o mulţumire totală, deplină. De aceea, Buddha era un cerşetor, dar totuşi un împărat.

Buddha a venit în Kashi când s-a iluminat. Regele din Kashi a venit la el şi l-a întrebat: „Văd că nu ai nimic, eşti un cerşetor şi totuşi eu mă simt mai cerşetor decât tine. Tu nu deţii nimic, dar felul în care mergi, în care priveşti, în care râzi, te face să pari regele lumii. Şi nu ai nimic – eu nu văd să posezi ceva! În ce constă secretul puterii tale? Pari un împărat”. De fapt, niciun împărat nu arăta în felul acela – ca şi cum întreaga lume i-ar fi aparţinut. „Tu eşti un rege, dar unde îţi este puterea?”

Buddha i-a răspuns: „Este în mine. Puterea mea, sursa mea, tot ce simţi în jurul meu se află chiar în mine. Eu nu mă am decât pe mine însumi, dar este îndeajuns.

Sunt mulţumit; acum nu mai doresc nimic altceva. Am devenit fără dorinţe".

Ţine minte: o persoană ce şi-a actualizat-sinele devine fără dorinţe. În mod normal, spunem că atunci când cineva devine fără dorinţe înseamnă că se va cunoaşte pe el însuşi. Dar mai corect este invers: dacă te cunoşti pe tine însuţi vei deveni fără dorinţe. Iar accentul în tantra nu este pus pe faptul de a deveni fără dorinţe, ci pe actualizarea-de-sine. Acesteia îi va urma şi non-dorinţa.

Dorinţa este o căutare – atunci când nu eşti mulţumit de tine însuţi şi când îţi lipseşte ceva, începi să cauţi mulţumirea în orice. Începi să treci de la o dorinţă la alta pentru a fi mulţumit. Iar această căutare este nesfârşită, deoarece orice dorinţă creează o alta. De fapt, o dorinţă creează alte zece dorinţe mai puternice. Dacă îţi doreşti să trăieşti o stare de fericire fără dorinţe, atunci nu vei ajunge niciodată să obţii această stare. Dar dacă încerci altceva – metode de actualizare a sinelui, de realizare a potenţialităţii interioare – atunci cu cât vei fi mai treaz, cu atât vei dori mai puţin – dorinţele sunt simţite şi apar atunci când eşti gol în interior. Când nu eşti gol, dorinţele încetează.

Ce poţi face să obţii actualizarea sinelui? Trebuie înţelese două lucruri. Primul: actualizarea-de-sine nu te va face să devii un mare muzician, poet sau altceva asemănător. Bineînţeles că o parte din tine va fi actualizată, revelată şi chiar acest lucru îţi va da o mare împlinire. Dacă ai o potenţialitate de muzician şi o actualizezi, vei deveni un muzician pe deplin, deci o parte din fiinţa ta va fi trezită – dar nu întregul. Restul din tine va rămâne nesatisfăcut. Atunci poţi rămâne strâmb: o parte va creşte şi cealaltă va rămâne ca o piatră agăţată de gâtul tău.

Priveşte un poet. Când se află în starea sa de visare poetică, el pare a fi un buddha. Uită complet de el însuşi – de omul de rând ce există în poet. Când poetul se află în starea sa poetică are un punct culminant – dar parţial. Şi, uneori, poeţii au străfulgerări, licăriri ce le au doar cei

iluminaţi. Un poet poate vorbi ca un buddha, de exemplu, Kahlil Gibran vorbeşte precum un buddha, deşi nu este. Este un mare poet.

Dacă îl priveşti pe Kahlil Gibran prin poezia sa, el îţi va apărea ca Buddha sau Iisus sau Krishna. Dar dacă îl întâlneşti pe omul Kahlil Gibran, atunci el va părea un om de rând. El vorbeşte minunat despre iubire – poate chiar şi un buddha nu ar putea vorbi despre iubire atât de minunat – chiar şi un buddha poate să nu vorbească atât de frumos de iubire. Dar un buddha cunoaşte iubirea cu toată fiinţa sa.

Kahlil Gibran însă cunoaşte iubirea doar în zborul său poetic. În poezie are licăriri ale iubirii – străfulgerări minunate pe care le exprimă cu o rară sensibilitate. Dar dacă vezi omul Kahlil Gibran vei simţi o nepotrivire. Omul şi poetul sunt sunt foarte îndepărtaţi unul de celălalt. Poetul pare a fi câteodată acest om, dar omul acesta nu este cu siguranţă poetul.

Din acest motiv, atunci când poeţii creează aceştia simt că poezia este creată de altcineva şi nu de ei. Se simt ca nişte instrumente ce sunt coordonate de o altă energie, de o altă forţă, în acel moment ei nu mai există. Acest sentiment apare deoarece ei nu sunt actualizaţi total, ci doar parţial.

Tu nu ai atins centrul. Acesta a fost atins doar cu un deget şi restul se află în continuare prins în pământ. Câteodată poţi sări şi pentru o clipă nu mai atingi pământul; atunci ai păcălit gravitaţia. Dar în momentul imediat următor îl vei atinge iarăşi. Când un poet se simte inspirat, el va avea anumite străfulgerări – dar numai parţiale. Acelaşi lucru se poate afirma şi despre un muzician.

Se spune că atunci când Beethoven se afla pe scenă era un alt om. Goethe a spus că atunci când Beethoven dirija orchestra el părea un zeu. Atunci nu se mai putea spune că era om; el era un supraom. Felul în care privea, în care îşi ridica mâinile, arăta ca un supraom. Dar când revenea de pe scenă era un om foarte obişnuit. Cel de pe

scenă părea posedat de o forţă supranaturală, ca şi cum nu Beethoven se afla acolo – o forţă îl mişca. Însă după ce cobora de pe scenă, el redevenea tot Beethoven.

Datorită acestui lucru poeţii, muzicienii, artiştii, sunt mai tensionaţi deoarece au două tipuri de personalitate. Omul obişnuit nu este la fel de tensionat, deoarece el trăieşte numai într-o singură dimensiune. Dar artiştii nu trăiesc numai pe pământ, ei câteodată depăşesc gravitaţia. În anumite momente, nu mai fac parte din umanitate. Atunci ajung să facă parte şi din lumea divină – din lumea spirituală. Dar nu poposesc mult timp acolo şi se întorc printre noi. Ei au două puncte de existenţă; personalitatea lor este divizată.

Fiecare artist este, într-un anume fel, nebun. În el există multă tensiune! Pauza, ruptura din personalitatea sa este extrem de mare: uneori sunt oameni obişnuiţi, alteori sunt la fel ca un buddha. Aceştia sunt divizaţi, dar au străfulgerări ale iluminării.

Când vorbesc despre actualizarea-sinelui nu vreau să spun că trebuie să devii artist, vreau să spun că trebuie să devii un om total. Nu spun un om mare, pentru că un om mare este întotdeauna parţial. Măreţia este parţială, indiferent în ce se produce. Atunci te vei mişca doar într-o direcţie, iar celelalte dimensiuni îţi rămân străine – vei fi parţial.

Deci când spun un om total, nu spun un om mare. Vreau să spun că trebuie să îţi creezi o balanţă, un echilibru, să fii centrat, satisfăcut – nu ca artist sau muzician, ci ca om. Ce înseamnă să fii satisfăcut ca om? Un mare poet este mare datorită poeziei; un mare muzician este mare datorită muzicii.

Un mare om este mare datorită unor lucruri pe care le-a făcut – poate fi un mare erou sau orice altceva. Un om ce este mare într-o direcţie anume, oricare ar fi aceasta, este întotdeauna parţial. Măreţia este parţială, fragmentară. Din acest motiv, oamenii mari trebuie să facă faţă unei tensiuni mai mari decât cea a oamenilor obişnuiţi.

Ce este un om total? Ce se înţelege prin om total, prin om întreg? /V

Înseamnă, în primul rând, să fii centrat; să nu exişti fără un centru. Însă acum tu eşti ceva şi în minutul următor eşti deja altceva. Oamenii vin şi eu îi întreb: „Unde îţi simţi centrul, în inimă, în cap, în buric, unde? în centrul sexual? Unde îţi simţi centrul fiinţei?”

În general aproape toţi răspund: „Uneori îl simt în cap, alteori în inimă, uneori nu îl simt deloc”. Atunci le spun să închidă ochii şi să încerce să îl simtă chiar în acel moment. În majoritatea cazurilor se întâmplă ceva şi aceştia îmi spun: „Acum, în acest moment îl simt în cap”. Dar în următorul moment nu mai sunt centraţi acolo şi zic: „Acum se află. În inimă”. După care centrul lor se schimbă iarăşi.

Tu nu eşti cu adevărat centrat; eşti doar momentan centrat. Fiecare moment îşi are propriul său centru şi tu te schimbi şi sari de la unul la altul. Când mintea funcţionează, simţi că eşti centrat în cap. Când nu faci nimic, nimic special, eşti confuz şi nu poţi afla unde eşti centrat, deoarece poţi face asta doar atunci când faci ceva, când acţionezi. În acele momente, o parte a corpului tău devine centrul. Dar tu nu eşti centrat. Dacă nu faci nimic, nu îţi poţi găsi centrul fiinţei tale.

Un om total este centrat. Orice ar face, el rămâne în centrul său. Dacă mintea sa funcţionează, el gândeşte; gândirea se produce în cap, în minte, dar el este centrat în abdomen. Centrul său nu este pierdut. El foloseşte capul, dar niciodată nu se mişcă în cap. Foloseşte inima, dar nu se duce în ea. Toate acestea devin instrumente şi el rămâne centrat.

În al doilea rând, el este echilibrat. Când cineva este centrat, este echilibrat. Viaţa sa este un echilibru profund. El nu este niciodată parţial, nu se află niciodată doar într-o extremă – rămâne în mijloc. Buddha a denumit aceasta, calea de mijloc. El rămâne mereu în mijloc.

Un om ce nu este centrat va trece mereu în extreme. Când mănâncă, mănâncă mult, se va îndopa exagerat, nu

va putea să mănânce într-un mod echilibrat. Sau poate să postească, să renunţe la lume, ori să stea în lume, dar este atât de implicat încât nu se mai poate cunoaşte pe sine. Nu poate rămâne niciodată în mijloc, pentru că, dacă nu eşti centrat, nu ştii ce înseamnă a fi în mijloc.

O persoană centrată se află mereu în mijloc, niciodată în extreme. Buddha spune că el mănâncă echilibrat; nici nu se îndoapă şi nici nu posteşte. Munca sa este echilibrată – nici prea multă, nici deloc. Orice ar fi, el este mereu echilibrat.

Primul lucru important:

O persoană ce şi-a actualizat sinele este centrată.

Al doilea lucru:

Ea va fi echilibrată.

Al treilea:

Dacă se produc aceste lucruri – centrarea, echilibrarea – atunci vor apare multe alte lucruri. El va fi mereu liniştit. Oricare ar fi situaţia, nu îşi va pierde liniştea. Chiar dacă apare moartea, el va fi liniştit. Va primi moartea ca pe orice altceva, ca pe un oaspete. Dacă apare mizeria, el îi va ura un bun venit. Orice s-ar întâmpla, el nu poate fi dislocat din centrul său. Această linişte, acest calm este tot un efect al centrării.

Pentru un astfel de om nimic nu este trivial, nimic nu este extraordinar; totul devine sacru, frumos, minunat, sfânt – totul! Orice ar face, orice, o face ca şi cum ar avea o ultimă preocupare – un ultim interes. Nimic nu va fi trivial. El nu va spune: „Asta este ceva trivial şi asta este ceva măreţ”. Nimic nu este mare, nimic nu este mic. Chiar şi atingerea sa este semnificativă. O persoană realizată, actualizată, centrată, schimbă totul.

Dacă vezi un buddha, vei vedea că el merge şi iubeşte mersul. Dacă mergi la Bodhgaya, acolo unde Buddha a atins iluminarea – sub copacul bodhi – vei vedea că locurile pe unde a păşit el sunt marcate. El medita o oră şi apoi se plimba pe acolo. În terminologia budistă acest lucru este denumit *chakraman*. El stătea sub copacul bodhi şi apoi se plimba în jurul lui. Dar mergea având o atitudine

senină, ca în meditaţie.

Cineva l-a întrebat pe Buddha: „De ce faci asta? Uneori stai jos cu ochii închişi, apoi te plimbi”.

Buddha a spus: „Este uşor să stai nemişcat şi să fii tăcut, dar eu fac asta şi când mă plimb. Şi atunci duc cu mine tăcerea. Şed, dar în interior sunt la fel – tăcut. Mă plimb, dar la fel – tăcut!”

Calitatea interioară este aceeaşi... Când el întâlneşte un rege sau un cerşetor este acelaşi, calitatea sa interioară este aceeaşi. Indiferent dacă întâlneşte un rege sau un cerşetor, nu va fi diferit; va fi acelaşi. Cerşetorul nu este un nimeni şi regele nu este un cineva. Şi de multe ori s-a întâmplat ca atunci când regii întâlneau un buddha ei se simţeau ca nişte cerşetori; iar cerşetorii s-au simţit împăraţi.

Când trăia, Buddha le spunea în fiecare dimineaţă discipolilor: „Dacă aveţi ceva de întrebat, întrebaţi”. Apoi în dimineaţa zilei în care a murit el a făcut acelaşi lucru: „Acum, dacă vreţi să întrebaţi ceva, faceţi-o. Şi ţineţi minte, aceasta este ultima dimineaţă. Înainte ca această zi să apună eu nu voi mai fi”. Era acelaşi! Aceea era ultima sa zi de trăit şi totuşi era neschimbat.

El nu şi-a schimbat nici chiar tonul vocii, însă discipolii au început să plângă şi au uitat să mai întrebe ceva.

Buddha a întrebat: „De ce plângeţi? Dacă aţi fi plâns în orice altă zi totul ar fi fost în regulă, dar aceasta este ultima zi. Până diseară nu voi mai exista şi deci nu trebuie să mai pierdeţi timpul cu plânsul. În altă zi ar fi fost în regulă; atunci aţi fi putut pierde timpul. Acum nu vă mai pierdeţi timpul cu asta. De ce plângeţi? Întrebaţi ce doriţi”. Era acelaşi şi în viaţă şi în moarte.

Deci, al treilea lucru este următorul: omul realizat este liniştit, este acelaşi în orice situaţie. Viaţa şi moartea sunt la fel; fericirea şi mizeria sunt la fel. Nimic nu îl tulbură, nimic nu îl poate disloca din căminul său, din centrul său. Unui asemenea om nu îi mai poţi adăuga nimic; nu îi mai poţi lua nimic – el este mulţumit. Fiecare

respiraţie a sa este tăcută, fericită, mulţumitoare. El a atins existenţa, fiinţa; a înflorit ca un om total.

Înflorirea sa nu este parţială. Buddha nu este un mare poet. Dar orice spune este poezie. El nu este poet, dar orice spune, orice cuvânt, orice mişcare a sa este poezie. Nu este un pictor, dar orice face emană armonia unei picturi. Nu este un muzician, dar întreaga sa fiinţă este muzica însăşi. Orice ar face un om total sau orice nu ar face… când stă în tăcere, chiar şi în tăcere prezenţa sa creează, lucrează; devine creativă.

Tantra nu este preocupată de o dezvoltare parţială, ci de o participare a întregii fiinţe. Deci trei lucruri sunt fundamentale: trebuie să fii centrat, înrădăcinat şi echilibrat; trebuie să te afli mereu în mijloc – dar fără niciun fel de efort. Dacă acolo există efort, atunci nu eşti echilibrat.

Şi trebuie să fii mulţumit, liniştit – liniştit în univers la fel ca şi cum te-ai afla în casa ta, iar atunci se vor produce multe lucruri; liniştit în existenţă la fel ca în căminul tău. Acest lucru este foarte necesar şi până când nu este îndeplinit nu eşti om decât cu numele. Tu eşti o posibilitate, o potenţialitate, dar actualmente nu eşti un om. Poţi fi, ai posibilitatea aceasta de a deveni om, dar această posibilitate trebuie actualizată.

2. Te rog, explică ce este contemplaţia, concentrarea şi meditaţia.

Contemplaţia este o gândire direcţionată. Noi toţi gândim, dar aceasta nu este contemplaţie. Această gândire este vagă, nedirecţionată. Gândirea noastră nu este contemplaţie, ci ceea ce a spus Freud: asociere. Un gând conduce la altul fără să aibă niciun fel de direcţionare din partea ta. Gândul singur duce la altul datorită asocierii.

Vezi un câine trecând strada. În momentul acela mintea ta începe să se gândească la câini. Câinele te-a condus la acele gânduri şi mintea poate face multe asocieri cu orice fel de fiinţe sau lucruri. De exemplu, dacă atunci când erai mic îţi era frică de câini, imediat câinele îţi apare în minte, după care copilăria. Deci simpla vedere a unui

câine îţi poate trezi amintirile copilăriei. Apoi copilăria se asociază cu alte lucruri şi astfel începi să te mişti în cerc.

Când eşti liniştit încearcă să mergi cu gândirea în sens invers. Mergi înapoi, pas cu pas, gând cu gând. Şi o să vezi, gândurile nu sunt în mod logic conectate între ele. Cum ar putea un câine de pe stradă să fie conectat cu copilăria ta?

Între ele nu există nicio legătură logică – ci doar asocieri ale minţii. Dacă eu aş merge pe stradă acel câine nu m-ar conduce la copilărie, poate mă va conduce la altceva. Pe o altă persoană poate că ar conduce-o la cu totul altceva. Fiecare are în minte diferite asocieri. Mintea va începe să lucreze ca un computer. Vei trece de la un gând la altul şi vei continua să faci acest lucru toată ziua.

Scrie pe o hârtie, în mod sincer, tot ce îţi trece prin minte. Vei fi uimit de ceea ce se întâmplă în minte. Vei vedea că între două gândur şi nu este niciun fel de legătură iar tu continui să faci mereu acest lucru. Şi numeşti asta gândire? Aceasta este doar o asociere a unui gând cu alt gând şi acestea se conduc singure… astfel devii condus.

Gândirea devine contemplare doar atunci când nu se mişcă prin asociere, ci este direcţionată. Dacă lucrezi la o problemă anume – atunci elimini orice fel de asocieri. Te vei mişca doar spre acea problemă, atunci îţi vei direcţiona mintea. Mintea însă va începe să caute devierea, să scape prin tot felul de asocieri. Trebuie să elimini toate celelalte drumuri şi trebuie să îndrepţi mintea doar pe un singur drum.

Un om de ştiinţă care lucrează la o problemă se află în contemplare. Un logician, un matematician, când lucrează se află în contemplare. Un poet contemplă o floare. Atunci întreaga lume este ştearsă şi acolo nu va rămâne decât floarea şi poetul; el se mişcă odată cu floarea. Îl vor atrage multe lucruri de pe marginea drumului, dar nu îi va permite minţii să se îndrepte spre ele. Mintea se mişcă pe o linie directă. Aceasta este contemplaţia.

Ştiinţa este bazată pe contemplare. Orice gândire logică este contemplaţie: gândul este direcţionat, ghidat. Gândirea obişnuită este absurdă. Contemplaţia este logică, raţională.

Concentrarea înseamnă staţionare într-un punct. Ea nu este gândire; nu este contemplare. Este doar rămânerea într-un punct, fără să îi mai permiţi minţii să se mai mişte deloc. În gândirea obişnuită mintea se mişcă la fel ca un om nebun. În contemplare, nebunul este condus, este direcţionat pe un drum anume; el nu mai poate fugi nicăieri. /V

În concentrare, minţii nu i se permite să se mişte. În gândirea obişnuită, ei i se permite să se mişte oriunde; în contemplare, i se permite mişcarea doar pe un drum anume; în concentrare nu i se permite deloc mişcarea, ci doar staţionarea într-un punct. Întreaga energie, întreaga mişcare se opreşte, rămâne într-un punct.

Yoga este interesată de concentrare, mintea obişnuită de gândirea nedirecţionată şi mintea ştiinţifică de cea direcţionată. Mintea yoghină are gândirea focalizată, fixată într-un punct – fără mişcare.

Şi meditaţia. În gândirea obişnuită, minţii i se permite să se mişte oriunde; în contemplare, ea este direcţionată doar pe o cale anume, doar într-o direcţie, toate celelalte căi fiind distruse. În concentrare ea nu se poate mişca nicăieri, ci i se impune staţionarea într-un punct.

Iar în meditaţie mintea nu apare deloc. Meditaţia este nonminte. Acestea sunt patru stări: gândirea obişnuită, contemplaţia, concentrarea şi meditaţia.

Meditaţia înseamnă non-minte – acolo nu mai există nici chiar concentrarea. Minţii nu i se permite să fie! Din acest motiv, mintea nu poate înţelege, nu poate pătrunde meditaţia. Până la concentrare inclusiv, mintea are un scop. Ea poate înţelege concentrarea, dar nu meditaţia. În concentrare, minţii i se permite staţionarea într-un punct. În meditaţie chiar şi acest punct este dizolvat. În gândirea obişnuită sunt deschise toate direcţiile. În contemplaţie

este deschisă doar o direcţie; în concentrare este deschis doar un punct – fără direcţie. În meditaţie acest punct nu mai este deschis: mintea nu mai există.

Gândirea obişnuită este starea normală a minţii şi meditaţia este cea mai înaltă posibilitate a ei. Cea mai de jos este asocierea, iar cea mai înaltă cul me este meditaţia – non-mintea.

3. Contemplaţia şi concentrarea sunt procese mentale. Cum pot atunci procesele mentale să ajute la atingerea stării de nonminte?

Întrebarea aceasta este importantă. Mintea întreabă: Cum poate mintea însăşi să treacă de minte? Pare contradictoriu. Cum poate să încerce mintea să facă un efort prin care să creeze o stare a non-minţii?

Încearcă să înţelegi. Când mintea există, ce se află acolo? Un proces de gândire. Când mintea nu există, ce se află acolo? Niciun fel de proces al gândirii. Dacă îl dizolvi, încet-încet atingi non-mintea. Mintea înseamnă gândire; nonmintea înseamnă non-gândire. Mintea poate ajuta. Ea ajută la sinucidere. Te poţi omorî singur; nu întrebi niciodată cum este posibil ca un om care este viu să se ajute să moară. Dar toţi fac asta. Te ajuţi să fii mort şi totuşi eşti viu. Mintea poate ajuta la moartea sa. Cum poate face asta?

Dacă procesul gândirii devine din ce în ce mai dens, treci de la minte la mai multă minte. Dacă procesul gândirii este din ce în ce mai eteric, mai încetinit, treci de la minte la non-minte. Iar mintea poate fi de ajutor, deoarece ea este ceea ce o face conştiinţa ta să fie. Dacă îţi laşi conştiinţa singură, să nu mai facă nimic, atunci aceasta devine meditaţie.

Sunt două posibilităţi: ori o dizolvi treptat, pas cu pas; atunci dacă elimini un procent din minte acesta va deveni non-minte, dar 99 % va continua să fie tot minte. Este ca şi cum ţi-ai muta mobila din cameră – atunci ai făcut mai mult loc în cameră. Şi cu cât scoţi mai multă mobilă, cu atât vei avea mai mult spaţiu în camera. Iar atunci când ai scos toată mobila, totul rămâne gol.

Dar spaţiul nu este creat prin mutarea mobilei, el deja exista acolo. Doar mobila îl ocupa. Când muţi mobila nu înseamnă că spaţiul apare de undeva din afară; doar era ocupat de mobilă. Ai aruncat mobila şi spaţiul este redescoperit. Mintea este un spaţiu ocupat de gânduri. Dacă înlături, dacă dai afară toate gândurile, atunci îţi vei recâştiga tot spaţiul. Aceasta este meditaţia, acest spaţiu este meditaţia.

Meditaţia, înlăturarea gândurilor, poate fi făcută treptat – dar şi brusc. Nu este nevoie să pierzi vieţi întregi până muţi toată mobila, dar aici există şi probleme. Când începi să muţi mobila, acel 99 % din spaţiu ce este ocupat de mobilă va încerca să reumple spaţiul golit. Deci mergând încet, treptat, dizolvând lent gândurile creezi din nou alte gânduri.

Dimineaţa stai o perioadă de timp în meditaţie; îţi încetineşti procesul gândirii. Apoi te duci la piaţă şi apare iarăşi o hoardă de gânduri. Spaţiul gol este din nou umplut de gânduri. Ziua următoare începi din nou acelaşi proces şi o ţii tot aşa…

Dar poţi să îţi arunci afară toată mobila, dintr-odată. Este alegerea ta. Este dificil, deoarece te obişnuiseşi cu mobila. Te poţi simţi neconfortabil fără ea; nu vei şti ce să faci cu acel spaţiu. Te poţi chiar teme să te mişti în el. Nu te-ai mişcat niciodată în atât de multă libertate.

Mintea este o condiţionare. Noi ne-am obişnuit cu gândurile. Poate că ai observat – dacă nu ai făcut asta, atunci o poţi face acum – că în fiecare zi apar aproape aceleaşi gânduri. Eşti la fel ca un disc de gramofon, dar nu un disc nou, ci unul vechi, uzat, folosit. Repeţi mereu aceleaşi lucruri. De ce? Care este rostul lor? Unul singur: că a devenit un obicei; simţi că prin asta faci ceva.

Stai întins pe pat şi aştepţi să adormi, dar apar mereu aceleaşi lucruri, ce se repetă zilnic. De ce faci asta? Acest lucru într-un fel te ajută. Vechile obiceiuri, vechile condiţionări, ajută. Un copil are nevoie de o jucărie.

Dacă îi dai jucăria el adoarme; dacă nu i-o dai, nu poate să adoarmă. Aceasta este o condiţionare, în

momentul în care îi dai jucăria, ceva acţionează în mintea sa şi acest lucru îl va pregăti pentru somn.

La fel se întâmplă şi cu tine. Jucăriile pot diferi între ele. O persoană poate că adoarme doar atunci când repetă: „Rama, Rama, Rama…” Altminteri nu poate adormi. Aceasta este jucăria sa: „Rama, Rama, Rama…”

Poate ai observat, câteodată, că atunci când te afli într-o cameră străină nu poţi adormi. Dacă eşti obişnuit să dormi în anumite haine, vei încerca să ai acele haine în fiecare zi cu tine. Psihologii spun că, dacă eşti obişnuit să dormi numai în pijamale şi într-o noapte nu le ai, atunci îţi va fi greu să adormi. De ce? Dacă nu ai dormit niciodată dezbrăcat şi ţi se spune să dormi gol, nu te vei simţi liniştit, calm, în largul tău. De ce? Nu există nicio legătură între somn şi pijamale sau goliciune, dar pentru tine acest lucru este un obicei. Prin vechile obiceiuri te simţi liniştit, te simţi confortabil.

Acelaşi lucru se întâmplă şi cu şabloanele gândurilor. Ele sunt tot nişte vechi obiceiuri prin care te simţi bine, confortabil.

Dar problema este că tu ai investit în gânduri, în mobila ta; ea nu este un gunoi de aruncat, ai investit mult în ea. Însă toată mobila poate fi aruncată imediat – poate fi aruncată!

Există metode pentru aceasta; prin astfel de metode poţi scăpa imediat de ea. Dar atunci vei fi brusc gol, liber, şi nu vei şti cine eşti. Atunci nu vei şti ce să faci – vechile şabloane nu mai există, iar acest lucru poate fi un şoc şi chiar unul foarte puternic. Poţi chiar muri sau înnebuni.

Din acest motiv, nu sunt folosite metodele instantanee. Până când nu eşti pregătit să le suporţi efectul, nu folosi astfel de metode. Poţi înnebuni, deoarece prin ele nu mai exişti, trecutul dispare şi când acesta se dizolvă nu îţi mai poţi închipui viitorul, deoarece el este întotdeauna conceput în termeni ai trecutului.

Atunci va rămâne doar prezentul, iar tu nu ai existat niciodată în prezent. Ai existat ori în trecut ori în viitor. Şi atunci când te afli pentru prima oară în prezent simţi că

înnebuneşti sau că ai luat-o razna. De aceea, metodele rapide nu sunt folosite decât în momentul în care te afli în prezenţa unui maestru sau într-un grup sau doar atunci când ţi-ai dedicat întreaga viaţă meditaţiei.

Deci, într-un fel, metodele treptate sunt mai bune. Ele necesită un timp mai îndelungat pentru a li se putea simţi efectele, dar prin ele te acomodezi cu spaţiul gol ce se creează. Vei începe să simţi spaţiul şi frumuseţea sa, beatitudinea sa şi atunci vei scoate încetul cu încetul toată mobila.

Deci este bine ca din gândirea obişnuită să treci în contemplaţie, apoi din aceasta în concentrare – aceasta este metoda treptată. Apoi este bine ca din concentrare să sari în meditaţie. În acest mod vei păşi foarte prudent şi vei simţi la fiecare pas pământul sub picioare. Iar atunci când ai pus bine piciorul jos, de abia atunci vei începe să faci următorul pas. Aceasta este o creştere treptată. Aceste patru lucruri – gândirea obişnuită, contemplaţia, concentrarea, meditaţia – sunt patru paşi.

4. Dezvoltarea centrului de la nivelul abdomenului este cumva separată de cea al centrilor inimii şi capului sau centrul abdomenului se dezvoltă simultan cu aceşti centri? Şi, te rog, explică în ce fel diferă tehnicile şi antrenamentul practicat pentru dezvoltarea centrului de la nivelul buricului de acelea din centrii capului şi inimii.

Un lucru fundamental care trebuie înţeles este următorul: centrii inimii şi ai capului trebuie dinamizaţi, treziţi, nu şi cel din abdomen. Centrul buricului trebuie doar conştientizat; nu trebuie dinamizat. El deja există, trebuie doar să îl dezvălui; nu să îl trezeşti. În schimb, centrii inimii şi ai capului trebuie dinamizaţi, altfel ei nu pot fi descoperiţi, Iar societatea, familia, cultura, educaţia, condiţionările, îi ajută să se „dezvolte”, dinamizeze.

Tu eşti născut cu centrul abdomenului. Fără el nu poţi exista. Poţi să nu ai treziţi centrii inimii şi capului, nu sunt necesari; este bine să îi ai treziţi, dar poţi exista şi fără ei. Dar nu şi fără centrul abdomenului, acesta nu numai că este o necesitate, este chiar viaţa ta.

Există tehnici de trezire a centrului inimii – prin care poţi creşte în iubire, în sensibilitate, care te ajută să ai o minte mai senzitivă. Există şi tehnici prin care să devii mai raţional, mai logic. Raţiunea, emotivitatea, pot fi dezvoltate, trezite, dar existenţa nu. Aceasta deja există; trebuie doar descoperită.

Aici sunt implicate mai multe lucruri. Unul dintre ele este următorul: poate că nu este posibil pentru tine să ai o minte ca cea a lui Einstein. Dar poţi deveni un buddha. Mintea lui Einstein, centrul capului său funcţiona perfect. Sau poţi funcţiona perfect şi în alt centru... al iubirii. Un Majnu funcţiona perfect în centrul inimii. Poate că nu poţi ajunge la fel ca Majnu, dar poţi deveni un buddha, deoarece această stare nu trebuie dezvoltată, ea deja există în tine. Ea se află deja acolo – în centrul abdomenului. Tu eşti deja un buddha, dar nu eşti conştient de acest fapt.

Tu nu eşti un Einstein. Va trebui să te străduieşti mult ca să ajungi un Einstein şi nu există niciun fel de garanţie că vei deveni unul. Nu există nicio garanţie pentru acest lucru, deoarece este foarte puţin probabil. Din ce cauză? Deoarece pentru aceasta trebuie să beneficiezi de acelaşi mediu, aceleaşi condiţii, aceeaşi educaţie ca cea a lui Einstein.

Iar acest lucru nu se mai poate repeta, pentru că este ceva nerepetabil. Trebuie să găseşti aceiaşi părinţi, deoarece mediul începe chiar din pântecul mamei. Este dificil să găseşti aceiaşi părinţi că ai lui – imposibil. Cum ai putea avea aceiaşi părinţi, aceeaşi casă, aceiaşi prieteni, asociaţi, totul la fel ca el? Trebuie să repeţi identic viaţa lui Einstein. Dacă va lipsi un singur punct, vei fi un cu totul alt om.

Aşa ceva este imposibil. Fiecare individ se naşte o singură dată în lume, deoarece nicio situaţie nu poate fi repetată. Pentru ca un lucru să se repete trebuie ca toată lumea să fie exact cum a fost atunci. Nu este posibil – este imposibil! Iar tu te afli deja aici, deci orice ai face trecutul îţi va amprenta mereu acţiunile. Nu poţi deveni un

Einstein. Individualitatea nu poate fi repetată.

Buddha nu este o individualitate, este un o stare de conştiinţă. Pentru acest lucru nu sunt necesari factori individuali; fiinţa ta este de ajuns pentru a fi un buddha. Centrul există deja, funcţionează; trebuie doar să îl descoperi. Deci tehnicile pentru inimă sau cap sunt tehnici ce dezvoltă ceva anume, iar tehnicile pentru centrul buricului sunt tehnici pentru a-l dezvălui. Trebuie să îl dezveleşti. Tu eşti deja un buddha, trebuie doar să cunoşti asta.

Există două feluri de oameni: cei care conştientizează că sunt buddha şi cei care nu conştientizează că sunt buddha. Dar ambii sunt iluminaţi, unii în prezent, ceilalţi potenţial. I n ceea ce priveşte existenţa toţi sunt la fel. Doar în esenţa existenţei există cu adevărat comunismul; în orice altceva, comunismul este absurd. În orice altceva nimeni nu este egal cu altul – inechitatea este permanent prezentă.

Poate părea paradoxal dacă spun că doar religia este cea care conduce la comunism, dar la acest comunism: adevărata şi profunda egalitate a fiinţei, a existenţei. Aici tu eşti egal cu Buddha, cu Iisus, cu Krishna. Însă în orice altă parte indivizii nu sunt egali; inegalitatea există în viaţa exterioară, egalitatea în cea interioară.

Aceste 112 metode nu dezvoltă centrul abdomenului, ci îl dezvăluie. De aceea se întâmplă ca uneori cineva să devină brusc un buddha, deoarece pentru aceasta nu este nevoie să fie creat ceva, să fie dezvoltat ceva. Dacă poţi privi la tine, dacă poţi pătrunde adânc înăuntru, tot ce ai nevoie vei găsi acolo. Deci singura problemă este aceea de a găsi locul prin care să ajungi acolo unde eşti deja un buddha. Meditaţia nu te ajută să devii un buddha, ea te ajută doar să îţi conştientizezi starea de buddha.

5. Toţi cei iluminaţi sunt centraţi în abdomen? *De exemplu, Krishnamurti este centrat în abdomen sau în cap*? *Ramakrishna a fost centrat în inimă sau în ombilic*?

Fiecare iluminat este centrat în abdomen, dar ei se pot exprima fiecare prin alt centru. Înţelege clar acest

lucru: fiecare iluminat este centrat în abdomen; altfel nu se poate. Dar exprimarea este cu totul altceva.

Ramakrishna se exprimă prin inimă. El foloseşte inima ca vehicul al mesajului său; ceea ce a găsit în centrul abdomenului exprimă prin inimă. El cântă, dansează – acesta este modul său de a-şi exprima beatitudinea. Beatitudinea se găseşte doar în abdomen şi nicăieri în altă parte. El este centrat în abdomen, dar cum să poată el spune altora că este centrat acolo? Pentru aceasta foloseşte inima.

Krishnamurti foloseşte capul pentru a se exprima; de aceea, mesajele lor par contradictorii. Dacă crezi în Krishnamurti, atunci nu poţi crede în Ramakrishna şi invers – deoarece credinţa este bazată, este centrată pe exprimare şi nu pe experienţă. Ramakrishna pare copilăros pentru un om raţional: „Ce este prostia asta – dansul, cântatul acesta? Ce face el? Buddha nu a dansat şi Ramakrishna ăsta dansează. Pare ceva copilăresc”.

Inima pare întotdeauna copilăroasă în faţa raţiunii, logicii; însă inimii i se pare superficială raţiunea. Orice spune Krishnamurti este acelaşi lucru cu ceea ce spune şi Ramakrishna. Experienţa lor este asemănătoare, este la fel ca cea a lui Chaitanya sau Meera sau Shankara. Dar dacă persoana respectivă este centrată în cap, atunci ea se va exprima raţional, logic. Dacă Ramakrishna îl vede pe Krishnamurti va spune: „Hai să dansăm. De ce îţi pierzi timpul? Prin dans ne putem exprima mai uşor şi este şi mai profund”. Dar Krishnamurti va spune: „Să dansăm? Prin dans ne putem hipnotiza. Nu dansa. Analizează! Raţionează! Analizează totul, fii conştient”.

Experienţa este aceeaşi, dar ei se pot exprima prin centri diferiţi. Unii chiar îşi pot picta experienţa – maeştrii zen şi-au pictat experienţele. Când se luminează ei pictează experienţa pe care o au. Nu spun nimic, doar pictează. *Rishis*, înţelepţii Upanishadelor, au creat poezii1 minunate. Când se luminează, ei scriu poezii. Chaitanya obişnuia să danseze; Ramakrishna cânta. Buddha, Mahāvīra, foloseau raţiunea pentru a explica ceea ce au

experimentat. Ei au creat mari sisteme ale gândirii, pentru a-şi putea exprima experienţa lor.

Dar experienţa nu este nici raţională şi nici emoţională: ea este dincolo de amândouă. Au fost puţine, foarte puţine persoane care şi-au putut exprima experienţa prin ambii centri. Poţi găsi multe persoane ca Ramakrishna sau Krishnamurti, dar găseşti rar un Maestru care se poate exprima prin ambii centri. Atunci cei care ascultă devin confuzi. Pare contradictoriu, tu nu poţi să crezi că între aceşti centri poate exista vreo legătură.

Dacă eu spun ceva, atunci voi face aceeaşi lucru prin raţiune. Şi în acest mod atrag mulţi oameni ce sunt orientaţi spre cap. Dar apoi aceştia văd că eu permit dansul, cântatul şi astfel devin neliniştiţi: „Ce este asta?

Nu are nicio legătură cu…” Însă pentru mine nu există contradicţie. Dansul este şi el un mod de exprimare – şi uneori chiar un mod foarte profund. Raţiunea este şi ea o cale de exprimare – uneori o cale foarte clară şi profundă. Ambele sunt căi de exprimare.

Dacă îl vezi pe Buddha dansând, te vei afla în dificultate. Dacă îl vezi pe Mahāvīra dezbrăcat şi cântând la flaut, nu vei mai fi capabil să dormi. Ce s-a întâmplat cu el? A înnebunit? Pe Krishna îl înţeleg că foloseşte flautul, dar pe Mahāvīra… Un flaut în mâna lui Mahāvīra? De neconceput! Nici nu îţi poţi închipui aşa ceva. Dar nu este nicio diferenţă între Krishna şi Mahāvīra, între Buddha şi Chaitanya; este doar o exprimare diferită. Buddha va atrage un anumit tip de fiinţă – o fiinţă raţională – iar Chaitanya şi Ramakrishna un alt tip de fiinţă – cea emoţională.

Dar apar şi dificultăţile. O persoană ca mine creează dificultăţi: eu atrag ambele tipuri de minţi şi atunci nimeni nu mai este liniştit. Ori de câte ori vorbesc, cel orientat spre cap este liniştit, dar când eu permit şi apariţia altui tip de exprimare, el nu va mai fi liniştit. Şi acelaşi lucru se întâmplă şi cu celălalt tip de minte – când folosesc metode emoţionale, cel orientat spre inimă este liniştit, dar când aduc în joc raţiunea el va deveni absent, nu se va mai afla

aici lângă mine. Va spune: „Asta nu este pentru mine”.

O doamnă a venit la mine cu o zi în urmă şi a spus: „Am fost pe muntele Abu şi m-ai pus în dificultate. În prima zi când te-am auzit a fost minunat pentru mine, ceea ce ai spus mi se potrivea; am fost emoţionată şi pătrunsă de cele spuse de tine. Dar apoi am văzut acolo şi *kirtan* – cântece şi dansuri devoţionale – aşa că am hotărât să plec, aşa ceva nu era pentru mine. M-am dus la staţia de autobuz, dar apăruse o problemă. Am dorit să te aud din nou, aşa că m-am întors. Nu am vrut să pierd nimic din ce spuneai”. Probabil că se afla cu adevărat într-o dificultate interioară. A continuat: „Totul era atât de contradictoriu”.

Pare contradictoriu doar din cauza ta, contradicţia este în tine. Capul nu se împacă cu inima; ele se află în conflict. Datorită conflictului tău interior, ţie ţi se pare că Ramakrishna şi Krishnamurti se află în conflict. Creează un pod între cap şi inimă şi atunci vei şti că ele nu sunt decât nişte instrumente.

Ramakrishna nu era deloc educat – el nu îşi dezvoltase deloc raţiunea. El avea doar o inimă pură. A dezvoltat doar un centru, pe cel al inimii. Krishnamurti este raţiune pură. El a fost pe mâinile unor raţionalişti viguroşi – Annie Besant, Leadbeater şi teosofii săi. Aceştia au fost cei mai mari creatori de sisteme al acestui secol. Teosofia este unul dintre cele mai mari sisteme create, este absolut raţională. El a fost crescut de raţionalişti; el este raţiune pură. Chiar dacă vorbeşte despre inimă şi iubire, exprimarea sa este raţională, acestea trec prin cap şi nu prin inimă.

Ramakrishna este diferit. Chiar dacă el vorbeşte despre raţiune este non-logic. Totapuri s-a dus la el şi Ramakrishna începuse să înveţe Vedanta de la acesta. Totapuri i-a spus: „Acum înlătură tot acest non-sens devoţional. Părăseşte-o definitiv pe Kali. Până când nu înlături toate acestea eu nu o să te învăţ nimic, deoarece Vedanta nu este devoţiune, ci este cunoaştere”.

Ramakrishna i-a spus: „Bine, dar lasă-mă un minut să o întreb pe Mama Kali dacă pot părăsi totul. Permite-mi să

mă duc să o întreb”.

Acesta este un om orientat spre inimă. Chiar şi pentru a o părăsi temporar trebuia să o întrebe. Şi el a spus: „Ea este atât de iubitoare, încât îmi va permite să plec, aşa că nu te îngrijora”.

Totapuri nu a putut înţelege ce a spus Ramakrishna.

Ramakrishna a continuat: „Ea este atât de iubitoare, ea nu m-a refuzat niciodată. Dacă îi spun: «Mamă, trebuie să te părăsesc deoarece acum învăţ Vedanta şi nu mai pot urma acest non-sens devoţional, aşa că permite-mi să plec», ea îmi va permite. îmi va da libertate totală”.

Creează un pod între cap şi inimă şi vei vedea atunci că toţi cei iluminaţi spun acelaşi lucru, doar limbajul diferă.

11. TEHNICI PENTRU A REVELA CENTRII INTERIORI

14. XI.1972, Bombay

SUTRE:

15. Astupând cele şapte deschizături ale capului cu mâinile, spaţiul dintre ochi devine atotcuprinzător.

16. Binecuvântato, când simţurile sunt absorbite în inimă, atinge centrul lotusului.

17. Mintea neatentă, rămâi la mijloc – până când…

Omul există ca şi cum nu ar avea un centru. Viaţa sa este superficială; el trăieşte doar la suprafaţă. Tu trăieşti numai în afară şi niciodată în interior. Nici nu poţi trăi în interior, până când nu îţi găseşti un centru. Nu poţi trăi înăuntru, pentru că deocamdată nici nu ai un interior. Tu nu ai un centru, deţii doar exteriorul. De aceea, noi discutăm mereu despre interior, despre cum să ne cunoaştem, dar acestea nu sunt decât vorbe goale. Înţelegi sensul acestor vorbe, dar nu înţelegi esenţa pe care ele o exprimă. Nu ai existat niciodată acolo, deci cum ai putea să le înţelegi cu adevărat?

Chiar şi când eşti singur, în minte te afli tot într-o mulţime de oameni. Mereu te gândeşti şi te îndrepţi spre alţii. Chiar şi când visezi, visezi despre alţii, tu nu te afli în interior. Când dormi profund, când nu visezi, eşti în

interior, dar şi atunci eşti inconştient. Ţine minte acest lucru: când eşti conştient nu exişti în interior, iar când dormi profund eşti inconştient. Deci întreaga ta conştiinţă se află mereu în afară. Ori de câte ori vorbim despre pătrunderea în interior înţelegem cuvintele, dar nu şi esenţa, sensul lor – deoarece sensul nu este revelat de cuvinte, ci acesta apare prin experienţă.

Cuvintele nu au sens. Când spun „înăuntru”, înţelegi cuvântul – dar doar atât, nu şi sensul său. Tu nu ştii ce este acest interior, deoarece nu te-ai aflat conştient în el. Mintea este constant îndreptată spre exterior. Nu ai nici cea mai vagă idee despre sensul acestui „interior”, sau despre ce este el.

Prin ceea ce am spus înţeleg următorul lucru: eşti un cerc fără centru – doar o circumferinţă. Centrul există, dar ajungi la el doar atunci când eşti inconştient. I n starea de veghe te îndrepţi numai în afară şi datorită acestui lucru viaţa ta nu este niciodată intensă; nu poate fi. Este doar puţin călduţă şi atât. Trăieşti precum un mort sau un zombi. Ai o viaţă moartă. Trăieşti la minim – nu la un vârf maxim, ci la unul inferior. Tot ceea ce poţi spune este doar „eu sunt”. Nu eşti mort; asta este tot ceea ce înţelegi tu prin viaţă.

Dar viaţa nu poate fi cunoscută niciodată la suprafaţă. Ea poate fi cunoscută doar în centru. La circumferinţă nu există intensitate, doar o mică căldură. Viaţa ta este într-adevăr foarte neautentică – pentru că cel care nu a trăit cu adevărat, nu poate nici măcar muri, pentru că de fapt era mort de mult. Doar viaţa autentică poate deveni moarte autentică. Atunci moartea este minunată: orice este autentic este frumos. Chiar şi viaţa, dacă este neautentică, este urâtă. Şi viaţa pe care o duci este urâtă, este putredă. Nimic nu se întâmplă. Doar aştepţi şi speri că ceva se va întâmpla undeva, cândva.

În acest moment, viaţa ta nu este decât goliciune şi fiecare moment al ei nu este decât o repetare a trecutului – doar goliciune, deşertăciune. Aştepţi viitorul, sperând că într-o zi se va întâmpla ceva, doar speri. Astfel este pierdut

fiecare moment. Nu s-a întâmplat în trecut şi sigur nu se va întâmpla nici în viitor. Ceea ce aştepţi se poate întâmpla doar în momentul prezent, însă pentru aceasta ai nevoie de aspiraţie, de o voinţă pătrunzătoare. Atunci va trebui să te afli înrădăcinat în centru şi nu în circumferinţă. Atunci va trebui să îţi găseşti clipa, momentul.

Noi nu ne gândim deloc la ce suntem, toate gândurile pe care le avem sunt numai prostii. Odată eram împreună cu un profesor în campusul universităţii. Într-o zi a venit la mine foarte neliniştit şi l-am întrebat: „Ce s-a întâmplat?”

„Simt că am febră” – a răspuns el.

Eu citeam ceva şi i-am zis: „Du-te şi dormi. Ia pătura asta şi odihneşte-te”.

S-a băgat în pat şi după câteva minute a spus: „Nu, nu am febră. De fapt sunt supărat. M-a insultat cineva şi simt că m-a enervat foarte tare acel om”.

Aşa că i-am spus: „Atunci de ce ai spus că simţi că arzi?”

„Nu mi-am putut da seama că eram furios, dar sunt într-adevăr furios. Nu am nicio febră” – a spus el, după care a aruncat pătura. Atunci i-am spus: „Bine dacă eşti nervos ia perna asta. Bate-o şi varsă-ţi nervii asupra ei. Eliberează-ţi violenţa. Iar dacă perna nu îţi ajunge, atunci sunt şi eu aici. Bate-mă pe mine şi permite-i furiei să iasă”.

El a râs, dar râsul era fals – era doar o mască, doar o pictură pe faţa sa. Pe faţa sa a apărut zâmbetul, dar acesta a rămas doar la suprafaţă, nu a pătruns înăuntru, după care a dispărut imediat. Râsul său nu apăruse din interior, era doar ceva pictat. Însă râsul, chiar şi cel fals, creează o pauză, un hiatus. El mi-a zis: „Nu chiar… de fapt nu sunt supărat. Cineva a afirmat ceva faţă de alţii şi m-am simţit jignit, stânjenit. Da, asta este: m-am simţit penibil”. I-am spus: „Într-o jumătate de oră ţi-ai schimbat de trei ori părerea despre cum te simţi. Prima oară ai spus că ai febră, apoi că eşti nervos, iar acum spui că te simţi penibil. Care este adevărul?”

„Da, mă simt penibil”, a spus el.

„Eşti sigur?” l-am întrebat. „Când ai spus că ai febră

şi atunci erai sigur. Erai la fel de sigur şi atunci când ai afirmat că eşti furios. Şi acum iarăşi eşti sigur de acest ultim lucru. Eşti o persoană sau mai multe? Cât timp va continua siguranţa aceasta a ta?”

El a spus: „De fapt, nu ştiu ce simt. Pur şi simplu nu ştiu ce simt. Sunt doar tulburat. Nu ştiu cum să denumesc această stare, jenă, furie, nu ştiu. Şi acesta nu este un moment potrivit ca să discuţi cu mine. Lasă-mă în pace. Tu nu mi-ai vorbit în mod filosofic despre starea mea, ci vorbeşti despre ce este real, autentic, iar acum mă simt şi mai tulburat”.

Acest lucru nu se întâmplă doar cu alţii, ci se întâmplă chiar cu tine. Nu eşti niciodată sigur, deoarece siguranţa apare numai din centrare. Tu nu eşti sigur de tine. Aşa că, este imposibil să fii sigur de alţii atunci când nu eşti sigur de tine. În tine nu există decât obscuritate, nimic nu este sigur; totul este vag.

Cineva a venit aici acum două zile şi mi-a spus: „Iubesc o fată şi vreau să mă căsătoresc cu ea”. L-am privit adânc în ochi câteva minute, fără să spun nimic. Începuse să se neliniştească şi a zis: „De ce mă priveşti? Mă simt ciudat”. Am continuat să îl privesc şi a spus: „Crezi că iubirea mea este falsă?” Eu am tăcut şi l-am privit în continuare. A spus: „De ce crezi că această căsătorie nu este bună? Eu nu m-am gândit prea mult la acest lucru şi de aceea am venit la tine. De fapt, nici nu ştiu dacă iubesc sau nu”.

Eu nu am spus niciun cuvânt, doar l-am privit în ochi, iar el devenea neliniştit şi ceea ce era în interior începea să iasă afară.

Tu nu eşti sigur, nu poţi fi sigur de nimic; nici de iubire, nici de prietenie, nici de ură. Nu eşti sigur de nimic, deoarece nu ai un centru. Fără centru nu există certitudine. Toate sentimentele tale de siguranţă, de certitudine, sunt false şi momentane. I într-un moment anume simţi că eşti sigur de ceva, dar în momentul următor siguranţa a dispărut, asta deoarece în fiecare clipă ai un alt centru. Tu nu ai un centru permanent,

cristalizat. Fiecare moment este un centru atomic diferit şi fiecare centru are propriul său „eu”. George Gurdjieff obişnuia să spună că omul este o gloată, o aglomerare, o masă de personalităţi. Personalitatea este doar o amăgire, deoarece tu nu eşti o persoană, eşti de fapt mai multe persoane. Deci atunci când cineva vorbeşte în tine, acesta este un centru vremelnic. În următorul moment apare altul. În fiecare clipă, în fiecare situaţie atomică tu simţi certitudinea, dar nu devii niciodată conştient că eşti doar un flux – o multitudine de valuri fără niciun centru. Iar în final vei simţi că viaţa nu a fost decât o pierdere, o risipă, o irosire. Şi trebuie să fie aşa. În ea nu este decât căutare – fără scop, fără ţel.

Tantra, yoga, religia... ele se preocupă, în primul rând, de găsirea unui centru – cum să fii mai întâi individual. Cum să găseşti centrul care persistă în orice situaţie. Apoi, curgerea vieţii, ridicarea şi coborârea valurilor nu te vor mai putea dezrădăcina din centrul în care ai pătruns.

Aceste sutre sunt tehnici de descoperire a centrului. El există deja, deoarece nu există posibilitatea ca o circumferinţă să nu aibe un centru. Cercul există doar prin centru, însă acesta din urmă este uitat. El există, dar noi nu suntem conştienţi, nu ştim cum să îl privim. Nu ştim cum să focalizăm conştiinţa în el.

15. Astupând cele şapte deschizături ale capului cu mâinile, spaţiul dintre ochi devine atotcuprinzător.

Aceasta este una dintre cele mai vechi tehnici – foarte folosită şi de asemenea una dintre cele mai simple. Astupă toate deschizăturile capului – ochii, urechile, nasul, gura. Când toate sunt astupate, conştiinţa ta ce curge în permanenţă în afară este brusc oprită; nu mai poate ieşi.

Poate că nu ai observat, însă dacă îţi opreşti respiraţia pentru un moment, atunci şi mintea se va opri brusc – deoarece cu respiraţia se mişcă şi mintea. Aceasta este o condiţionare a minţii. Trebuie să înţelegi bine ce înseamnă „condiţionare” şi apoi această sutra va fi uşor de înţeles. Pavlov, unul dintre cei mai faimoşi psihologi ruşi, a

creat acest termen de „condiţionare” – sau „reflex condiţionat” – un cuvânt care este folosit peste tot în lume. Oricine ştie puţină psihologie cunoaşte acest cuvânt. Două procese ale gândirii – orice fel de procese – pot deveni atât de asociate încât dacă începi unul celălalt va urma imediat.

Pavlov a lucrat asupra unui câine. El a observat că dacă pui mâncare în faţa unui câine, acesta începe să saliveze şi este pregătit să mănânce. Este ceva natural. Când vede sau când îşi imaginează mâncarea, saliva începe imediat să se producă. Dar Pavlov a asociat acest proces cu un altul. Ori de câte ori câinele saliva în faţa mâncării, Pavlov aprindea un bec în faţa câinelui. Timp de 15 zile când i se dădea mâncare atunci se aprindea şi becul. Apoi în ziua următoare – a 16-a – mâncarea nu mai era adusă în faţa câinelui, însă becul se aprindea. Şi totuşi câinele începea să saliveze, scotea limba ca şi cum ar vedea mâncarea. Însă nu era niciun fel de mâncare, doar lumina becului. În mod natural, nu există nicio asociere între lumina becului şi salivă, asocierea naturală este între salivă şi mâncare. Dar acum, lumina becului a devenit asociată cu saliva şi deci chiar simpla aprindere a becului poate porni procesul de salivare.

Aşa cum a demonstrat Pavlov – şi are dreptate – întreaga noastră viaţă este un proces condiţionat. Mintea este o condiţionare. Aşa că, dacă opreşti ceva anume din această condiţionare, atunci orice altceva asociat cu ea va înceta.

De exemplu, tu nu ai gândit niciodată fără respiraţie. Gândirea este întotdeauna asociată cu respiraţia. Nu eşti conştient de respiraţie, dar ea există în permanenţă, zi şi noapte. Fiecare gând, fiecare proces al gândirii este asociat cu respiraţia. Dacă opreşti respiraţia, gândirea se va opri. Şi dacă cele şapte deschizături ale capului sunt astupate, conştiinţa ta se va opri. Atunci ea rămâne înăuntru şi acest lucru determină apariţia unui spaţiu între ochi. Acest spaţiu pe care îl percepem atunci este cunoscut ca fiind cel de-al treilea ochi.

Dacă toate deschizăturile capului sunt astupate nu te

vei mai îndrepta spre exterior, deoarece prin acestea te-ai mişcat întotdeauna spre afară. Atunci vei rămâne înăuntru şi conştiinţa devine concentrată între cei doi ochi. Ea rămâne concentrată între aceşti doi ochi, punct cunoscut sub denumirea de cel de-al treilea ochi. Acel spaţiu devine atotcuprinzător. Sutra spune că în acest spaţiu totul va fi inclus, în el va fi inclusă întreaga existenţă. Dacă poţi simţi spaţiul, ai simţit totul. Atunci ai cunoscut existenţa, totalitatea ei, deoarece acest spaţiu este atotcuprinzător. Nimic nu mai este lăsat în exterior.

Upanishadele spun: „Cunoscându-l pe acesta, cunoşti totul”. Aceşti doi ochi pot vedea doar finitul. Cel de-al treilea ochi vede infinitul. Ochii normali văd doar ce este material. Al treilea ochi vede imaterialul, spiritualul. Cu aceşti doi ochi nu poţi simţi energia, nu poţi vedea niciodată energia; poţi vedea doar materia, însă cu cel de-al treilea ochi ea poate fi văzută.

Această astupare a deschizăturilor capului este o metodă de centrare, pentru că odată ce conştiinţa nu mai poate ieşi, ea rămâne în sursa sa. Sursa sa este cel de-al treilea ochi. Dacă eşti centrat aici, se vor întâmpla multe lucruri extraordinare. Primul este acela că vei descoperi faptul că întreaga lume se află în tine.

Swami Ramateertha obişnuia să spună: „Soarele se mişcă în mine, stelele se mişcă în mine, Luna răsare în mine. Întregul univers se află în mine”. Când el a spus acest lucru pentru prima oară, discipolii săi au crezut că a înnebunit. Cum ar putea stelele să se afle în Ramateertha? El însă vorbea despre cel de-al treilea ochi, de spaţiul interior. Când acest spaţiu devine iluminat vei vedea că totul se află în tine şi atunci tu devii universul.

Cel de-al treilea ochi nu este parte din corpul fizic. Acest spaţiu dintre cei doi ochi nu se află în corp. El este spaţiul infinit ce a pătruns în tine. Odată ce este cunoscut nu vei mai fi aceeaşi persoană. În momentul în care cunoşti acest spaţiu, ai cunoscut nemurirea. Atunci pentru tine nu va mai exista moarte.

Când vei cunoaşte pentru prima oară spaţiul acesta,

viaţa ta va fi autentică, intensă şi pentru prima oară va fi vie. Nu va mai exista frică, nu vei mai avea nevoie de securitate. Acum nu vei mai putea fi omorât. Nimic nu ţi se va mai putea lua. Întregul univers îţi va aparţine; de fapt, tu eşti universul. Cei care au cunoscut acest spaţiu au spus extaziaţi: *Aham Brahmasmi*! Eu sunt universul, eu sunt existenţa! Misticul sufist Mansoor a fost ucis doar datorită acestei experienţe. Când a devenit pentru prima dată conştient de acest spaţiu interior a început să plângă şi să spună: „Eu sunt Dumnezeu!" În India el ar fi fost slăvit şi idolatrizat, deoarece India a avut multe fiinţe care au trăit experienţa acestui spaţiu interior. Dar într-o ţară musulmană lucrurile nu sunt atât de simple. Expresia lui Mansoor a fost: *Ana l haq* – eu sunt Dumnezeu – şi aceasta a fost privită ca fiind ceva antireligios, deoarece musulmanii nu pot concepe ca omul şi Dumnezeu să devină unul. Omul este om – cel creat – şi Dumnezeu este creatorul, deci cum ar putea creatul să devină creator? Din această cauză, afirmaţia lui

Mansoor nu a putut fi înţeleasă şi a fost omorât. Însă în timp ce era ucis el râdea. Cineva l-a întrebat: „De ce râzi Mansoor?"

Se spune că a răspuns: „Râd pentru că voi de fapt nu mă omorâţi şi nici nu o puteţi face. Doar vă păcăliţi cu acest corp, iar eu nu sunt acest corp. Eu sunt creatorul acestui univers şi la începuturi degetul meu a pus în mişcare universul".

În India ar fi fost înţeles. Modul său de exprimare era cunoscut de secole, de milenii în India. Noi ştiam că apare un moment când se ajunge la experimentarea spaţiului interior. Atunci, cel care a reuşit acest lucru atinge infinitul. Iar această realizare este atât de stabilă încât chiar dacă îl ucizi pe Mansoor, el nu îşi va schimba afirmaţia – deoarece în ceea ce îl priveşte nu îl poţi ucide. Acum el a devenit totul. Nu există nicio posibilitate prin care să îl distrugi.

După Mansoor, sufiştii au învăţat că este mai bine să rămână tăcuţi. Astfel în tradiţia sufistă, discipolii au fost

mereu învăţaţi următorul lucru, „Oricând realizezi experienţa celui de-al treilea ochi, rămâi tăcut şi nu spune nimic. Când se întâmplă acest lucru stai tăcut, nu spune nimic sau vorbeşte doar despre ceea ce vor oamenii să audă”.

Acum islamul este împărţit în două tradiţii: cea obişnuită – exoterică; şi cea reală, sufismul – esoterică. Sufiştii au rămas tăcuţi deoarece au învăţat de la Mansoor că dacă vorbeşti, atunci când descoperi cel de-al treilea ochi, te vei afla în dificultate – şi acest lucru nu ajută pe nimeni. Spaţiul tău interior devine întreg spaţiul – spune sutra.

16. Binecuvântat-o, când simţurile sunt absorbite în inimă, atinge centrul lotusului.

Fiecare tehnică este bună pentru un anumit tip de minte. Tehnica anterioară acesteia o pot folosi mulţi. Este simplă şi nu foarte periculoasă. O poţi folosi foarte uşor şi nici nu este nevoie să îţi astupi deschizăturile cu mâinile. Astuparea lor este necesară, dar o poţi face cu orice altceva: pentru urechi poţi folosi vată şi pentru ochi o mască. Ceea ce se cere este astuparea lor completă pentru câteva, momente – sau pentru câteva secunde. Încearcă. Când eşti în pat, închide brusc toate deschizăturile, pentru câteva secunde şi vezi ce se întâmplă înăuntru.

Când te simţi sufocat, stai aşa – până când devine de nesuportat, deoarece şi respiraţia va fi închisă. Continuă până când nu mai poţi suporta. Însă când ajungi în acest punct, nu vei mai fi capabil deloc să îţi destupi deschizăturile, dar nu te îngrijora. Forţa inter ioară va deschide tot ce ai acoperit. În ceea ce te priveşte, continuă. Când apare sufocarea, acesta este momentul – deoarece sufocarea va distruge toate asociaţiile vechi. Dacă poţi continua încă câteva momente, va fi bine. Va fi dificil şi intens, vei simţi că mori – dar să nu îţi fie frică, deoarece nu poţi muri. Nu poţi muri doar prin astuparea acestor deschizături. Deşi pare paradoxal momentul în care se poate o trezire este atunci când simţi că eşti aproape de moarte.

Dacă continui, dacă insişti, brusc totul va fi iluminat. Vei simţi spaţiul intern ce se răspândeşte şi cum totul este inclus în el. Atunci deschide-ţi orificiile astupate. Continuă acest lucru mereu şi mereu. Oricând ai timp, încearc-o. Dar nu o practica. Poţi practica oprirea respiraţiei pentru câteva momente, dar practica nu va ajuta la nimic. Est e nevoie de o zguduire bruscă. I n acel impuls subit, curentul ce curge prin vechile canale ale fiinţei tale se opreşte şi i se deschide o nouă cale.

Mulţi practică această tehnică chiar şi astăzi – multe persoane în toată

India. Însă aceasta e problema că ei o practică şi ea este o metodă subită, bruscă. Dacă o practici, nu se va întâmpla nimic. Dacă te arunc brusc afară din cameră, gândurile ţi se vor opri. Însă dacă vom face aceasta zilnic, atunci nu se va mai întâmpla nimic – va deveni doar un obicei mecanic. Deci nu o practica. Doar încearc-o atunci când poţi. Atunci vei deveni brusc conştient de spaţiul interior. Acesta apare conştiinţei tale doar când eşti aproape de moarte, când te afli pe muchia dintre viaţă şi moarte. Când simţi: „Nu mai pot continua nici măcar un moment, moartea este aproape” – acesta este momentul potrivit. Persistă! Nu-ţi fie teamă. Moartea nu se produce aşa de uşor. Până acum nicio persoană nu a murit folosind metoda aceasta.

Nu poţi muri, deoarece există nişte siguranţe de protecţie, înainte de moarte devii inconştient. Dacă eşti conştient şi simţi că o să mori, nu-ţi fie frică. Eşti încă conştient, deci nu poţi muri. Iar dacă devii inconştient, atunci respiraţia va reporni singură. Poţi folosi tampoane pentru urechi şi aşa mai departe. Mâinile nu sunt neapărat necesare. Ele se foloseau ca un ajutor pentru a elibera deschizăturile atunci când eşti aproape să devii inconştient, astfel ca viaţa să poată reporni. Poţi folosi tampoane pentru urechi, mască pentru ochi, dar nu folosi nimic pentru nas şi gură, deoarece astuparea lor poate fi fatală. Cel puţin nasul trebuie să rămână deschis, adică acoperit doar cu mâinile. Şi dacă devii într-adevăr

inconştient, deşi niciodată nu se poate ajunge până în acest punct, mâinile se vor moleşi şi vei putea respira. Deci există anumite siguranţe de protecţie. Metoda aceasta poate fi folosită de majoritatea oamenilor.

Dar metoda pe care o vom discuta acum, este bună doar pentru aceia care au inima dezvoltată, pentru cei care sunt iubitori, sentimentali, plini de afectivitate. Această metodă poate fi folosită doar de persoanele orientate spre inimă. Deci mai întâi trebuie înţeles cum este o astfel de persoană şi apoi poate fi înţeleasă foarte uşor şi metoda în sine.

Cel orientat spre inimă, simte totul în inimă. Dacă îl iubeşti, inima va fi cea plină de iubire, nu capul său. O persoană orientată spre cap, chiar atunci când este iubită, va simţi iubirea în cap, o va simţi cerebral. El se va gândi la aceasta, va plănui, o va judeca. Chiar şi iubirea sa, de fapt, este un efort deliberat al minţii.

Un om sentimental trăieşte fără raţiune. Bineînţeles că şi inima are raţiunea sa, dar el trăieşte fără judecată. Dacă cineva te întreabă: „De ce iubeşti?” şi tu îi răspunzi, atunci eşti o persoană orientată spre cap. Însă dacă spui: „Nu ştiu, doar iubesc” – înseamnă că eşti orientat spre inimă.

Chiar şi dacă spui că iubeşti pentru că este ceva frumos, aceasta este tot o judecată. Pentru cineva orientat spre inimă, altcineva este frumos pentru că el iubeşte. Persoana orientată spre cap, iubeşte pe cineva deoarece obiectul iubirii sale este frumos. La el mai întâi apare raţiunea şi apoi iubirea. La persoana orientată spre inimă apare mai întâi iubirea şi apoi, restul. Tipul sentimental este centrat în inimă şi orice i se întâmplă atinge inima.

Observă-te pe tine. În viaţa pe care o ai se întâmplă multe lucruri în fiecare moment. Unde te ating acestea pe tine? Treci pe stradă şi vezi un cerşetor. Unde eşti atins de acesta? Începi să te gândeşti la situaţia economică? Începi să te gândeşti cum poate fi oprit cerşitul sau cum poate fi creată o societate fără cerşetori? Dacă da, atunci eşti orientat spre cap. Pentru tine cerşetorul va fi doar o

situaţie, doar nişte date, nişte informaţii. Inima celui orientat spre cap nu este atinsă de cereşetor, doar capul este atins. Nu va face ceva pentru cerşetor – nu! El va face ceva pentru comunism, ceva de viitor, o utopie. El poate îşi va dedica întreaga viaţă ca să pună în aplicare un astfel de vis, dar nu va face nimic aici şi acum, pentru cerşetor.

Mintea acţionează întotdeauna numai în viitor; inima este întotdeauna numai aici şi acum. O persoană inimoasă va face ceva pentru cerşetor chiar în acel moment. Acest cerşetor este o individualitate, nu o informaţie. Pentru cel raţional, cerşetorul este doar o figură matematică. Pentru acesta problema o constă opritul cerşitului şi nu un ajutor dat cerşetorului – acesta este neimportant. Deci observă-te. În multe situaţii observă-ţi acţiunile. Te preocupă capul sau inima? Dacă simţi că eşti orientat spre inimă, atunci această metodă este bună pentru tine. Însă trebuie să ştii că fiecare încearcă să se păcălească cu faptul că el este orientat spre inimă. Oricine încearcă să simtă că este o persoană sentimentală, iubitoare – deoarece iubirea este o necesitate şi nimeni nu este liniştit dacă vede că nu are iubire, că nu are inimă. Deci toţi încearcă să creadă că sunt iubitori, dar credinţa nu ajută.

Observă-te într-un mod imparţial, ca şi cum ai observa pe altcineva şi atunci decide – nu este nevoie deloc să te păcăleşti, pentru că acest lucru nu este de niciun ajutor. Chiar dacă te păcăleşti, ceea ce este uşor de făcut, nu poţi păcăli însă şi tehnica, iar atunci aceasta nu îţi va aduce nimic.

Oamenii vin la mine şi eu îi întreb în ce categorie intră. Dar nu ştiu şi nici nu s-au gândit ce fel de tip sunt. Au doar nişte vagi impresii despre ce sunt, iar acestea, în cele mai multe cazuri, nu sunt decât rodul imaginaţiei. Ei au anumite idealuri, imagini-de-sine şi gândesc – sau mai degrabă doresc – ca ei să fie acele fiinţe fantasmagorice. Însă nu sunt şi de multe ori se dovedeşte că sunt exact opusul acestora.

O persoană care insistă asupra faptului că este orientată spre inimă poate face asta doar pentru că simte

absenţa trezirii inimii şi îi este teamă. Nu poate trăi cu ideea că în el nu este trezit centrul inimi i.

Priveşte lumea! Dacă toţi ar fi inimoşi, miloşi, precum spun, atunci lumea nu ar mai fi aşa de crudă şi nemiloasă. Dar aici, în lumea noastră, ceva nu merge. Inima nu există. Şi nici nu a fost vreodată antrenată pentru a exista aici. Mintea însă a fost antrenată şi de aceea se află aici. Există şcoli, colegii, universităţi, unde în toate se urmăreşte dinamizarea mentalului, a creierului, însă nicio instituţie nu urmăreşte trezirea centrului inimii. Şi dezvoltarea minţii, antrenarea minţii, este profitabilă, este recompensată; antrenarea şi trezirea inimii este periculoasă. Dacă ţi se va trezi centrul inimii vei deveni absolut nepotrivit cu lumea, deoarece la ora actuală întreaga umanitate se bazează pe raţiune.

Dacă îţi dezvolţi inima, nu te vei mai potrivi, nu te vei mai încadra în şablonul existent. Când întreaga lume se va îndrepta spre dreapta, tu o vei lua spre stânga. Oricând, oriunde vei simţi nepotriviri şi tot felul de dificultăţi. Cu cât omul devine mâi civilizat, cu atât inima sa va fi mai umbrită de raţiune. Noi am uitat complet de centrul inimii – că există sau că trebuie dezvoltat. Din această cauză astfel de metode, ce pot da rezultate cu foarte mare uşurinţă, nu aduc niciodată efectele scontate.

Majoritatea religiilor – creştinişmul, islamismul, hindusmul şi altele – sunt bazate pe tehnici ale inimii. Ele se bazează pe fiinţe orientate spre inimă. Cu cât este mai veche religia, cu atât acest lucru este mai înrădăcinat în ea. În perioada când erau scrise Vedele şi se dezvolta hinduismul, existau multe persoane orientate spre inimă. Atunci era greu de găsit o persoană orientată spre minte, iar acum este invers. Nu te poţi ruga, deoarece rugăciunea este a inimii. De aceea în creştinism rugăciunea a devenit dificilă. Biserica catolică este în special orientată spre rugăciune.

În creştinism nu există meditaţie, iar acum cei din Occident sunt atraşi foarte mult de meditaţie. Nimeni nu mai merge la biserică – şi chiar dacă o face, o face doar ca

pe o formalitate, religie de duminică – deoarece rugăciunea este necunoscută celor din Occident. Meditaţia este orientată spre minte, iar rugăciunea spre inimă. Sau putem spune că rugăciunea este o meditaţie pentru cei îndreptaţi spre inimă.

Tehnica din această sutra este orientată tot spre inimă, este pentru persoane îndreptate spre inimă.

Deci ce trebuie făcut în această metodă? *Când simţurile sunt absorbite în inimă*... Încearcă! Este posibil în multe feluri. Atingi pe cineva; dacă eşti orientat spre inimă, această atingere ajunge imediat în inima ta şi îi poţi simţi calitatea. Dacă atingi mâna unui om orientat spre minte, mâna sa va fi rece – nu rece fizic, ci chiar calitatea ei este rece. Mâna va fi apatică, lipsită de viaţă. Dar dacă omul este orientat spre inimă, atunci mâna sa va avea o căldură ce îţi va da senzaţia că mâna sa se topeşte în tine. Vei simţi că în tine curge ceva din mâna sa şi acolo va exista o întâlnire, o comunicare plină de căldură.

Această căldură vine din inimă, ea nu poate veni niciodată din cap; deoarece capul este rece, calculat. Inima este caldă, necalculată. Capul gândeşte întotdeauna cum să ia mai mult, inima simte cum să dea mai mult. Căldura este doar o dăruire – o dăruire de energie, de vibraţii interioare, de viaţă. Iar dacă persoana respectivă te va îmbrăţişa, vei simţi o profundă contopire cu ea.

Atinge! închide ochii şi atinge orice. Atinge-ţi iubitul sau iubita, copilul sau mama sau prietenul sau un copac, o floare sau doar pământul. Închide ochii şi simte o comunicare între inimă şi pământ, dinspre inimă spre o floare. Simte că mâna ta este doar inima care s-a alungit pentru a atinge pământul. Lasă sentimentul de atingere să fie legat direct de inimă.

Asculţi muzică. Nu o asculta cu capul. Uită de cap şi simte că nu îl ai, nu mai ai cap. Este bine să ai în dormitor o poză care te înfăţişează pe tine fără cap. Concentrează-te asupra ei; eşti fără cap şi nu trebuie să îi permiţi acestuia să apară. Când asculţi muzică, ascultă cu inima, din inimă. Simte muzica venind spre inimă şi lasă inima să vibreze

odată cu aceasta.

Lasă-ţi simţurile să fie unite în inimă, nu în cap. Încearcă acest lucru cu toate simţurile şi simte din ce în ce mai mult că fiecare din ele se orientează spre inimă şi se dizolvă acolo.

Inima este lotusul. Fiecare simţ este doar deschiderea lotusului, petalele sale. Mai întâi încearcă să îţi asociezi simţurile cu inima.

În al doilea rând, „gândeşte-te" că fiecare simţ merge adânc în inimă şi este absorbit în ea. Când sunt realizate aceste două lucruri, doar atunci simţurile vor începe să te ajute. Ele te vor conduce spre inimă şi aceasta va deveni un lotus.

Acest lotus al inimii îţi va da o centrare. Şi odată ce cunoşti centrul inimii este foarte uşor să-ţi conştientizezi centrul buricului, foarte uşor. Această sutra nici nu mai menţionează acest lucru – nu este nevoie. Dacă eşti absorbit total în inimă iar raţiunea şi-a încetat lucrul, atunci vei descoperi centrul abdomenului. Din inimă se deschide o uşă spre abdomen. Este mult mai greu să cobori în abdomen direct din cap. Iar dacă te afli între cap şi inimă, de asemenea este dificil să cobori în abdomen. Şi odată ce eşti absorbit în buric ai trecut dincolo de inimă. Ai coborât în centrul fundamental – originar.

Din acest motiv, rugăciunea ajută. De aceea, Iisus a putut spune: „Dumnezeu este iubire". Nu este exact aşa, însă iubirea este uşa. Dacă iubeşti profund pe cineva – pe oricine, nu contează... Iubirea este cea care contează; obiectul iubirii nu are importanţă. Când eşti trezit în iubire cu cineva, când această iubire este atât de profundă încât nu mai există nicio relaţie cu capul, când doar inima funcţionează, atunci această iubire va deveni rugăciune şi iubitul sau iubita va deveni divinul.

Ochiul inimii nu poate vedea altceva şi din această cauză la fel se întâmplă şi cu iubirea obişnuită. Dacă te îndrăgosteşti de cineva, acela va fi divin pentru tine. Capul însă va distruge totul, mai devreme sau mai târziu, dacă iubirea nu este profundă; însă în clipa când iubirea a fost

trezită iubita sau iubitul devine divin. Mintea va distruge această iubire, deoarece doreşte să deţină controlul asupra a tot. Chiar şi iubirea trebuie controlată. Şi odată ce mintea începe să conducă, totul este distrus.

Dacă poţi să iubeşti fără ca acolo să intervină sau să apară capul, atunci iubirea ta este menită să devină rugăciune şi iubirea va deveni uşa. Iubirea te va face să fii centrat în inimă – şi odată ce eşti centrat în inimă automat vei coborî adânc în centrul buricului.

17. Mintea neatentă, rămâi la mijloc – până când…

Această sutra este scurtă. Ca orice altă sutra ştiinţifică, este scurtă, dar chiar aceste câteva cuvinte îţi pot transforma total viaţa. Rămâi la mijloc… Buddha şi-a bazat toate tehnicile de meditaţie doar pe această sutra. Calea sa este cunoscută sub numele de calea de mijloc – majj*him nik*a*i. Bu*ddha spune, „Rămâi mereu la mijloc”.

Odată, Prinţul Shravan a fost iniţiat de Buddha în ordinul sannyasin – al asceţilor, al celor care renunţă la lume. Acest prinţ era un om deosebit şi când a fost iniţiat întregul său regat a rămas mut de uimire. Oamenii nu puteau crede că el ar putea deveni sannyasin. Nimeni nu îşi imaginase acest lucru, deoarece prinţul era un om materialist – el făcea tot ce dorea şi ducea totul la extreme. Vinul şi femeile erau mediul său.

Într-o zi, Buddha a poposit în oraş, iar prinţul s-a dus la *darshan* – la întâlnirea spirituală. Prinţul a căzut la picioarele lui Buddha şi a spus: „Iniţiază-mă. Voi renunţa la această lume”.

Cei care îl însoţise pe prinţ nici măcar nu au realizat ce spusese… totul a fost foarte brusc. Aşa că l-au întrebat pe Buddha: „Ce se întâmplă? Este un miracol. Shravan nu ar fi făcut niciodată acest lucru, el a trăit numai în lux. Până acum nici nu ne puteam gândi că Shravan va dori să fie sannyasin, ce s-a întâmplat? Trebuie să-i fi făcut tu ceva”.

Buddha a răspuns: „Nu am făcut nimic. Mintea se poate îndrepta uşor de la o extremă la alta. Aceasta este natura ei – să se mişte de la o extremă la alta. Aşa că

Shravan nu face ceva nou. Trebuia să vă aşteptaţi la aşa ceva. Vă miraţi deoarece nu cunoaşteţi natura minţii".

Mintea se mişcă mereu de la o extremă la alta. Acest lucru se întâmplă în fiecare zi: o persoană înnebunită după bogăţii şi lux renunţă la totul, devine un fachir dezbrăcat. Noi gândim: „Ce miracol!" Dar nu este un miracol – este o lege foarte naturală. O persoană care nu a fost ahtiată după bogăţii nu va renunţa la nimic, deoarece nu te poţi îndrepta spre o extremă decât dacă te afli în alta – exact ca un pendul.

O persoană care caută bunăstarea, bogăţiile, la un moment dat va fi înnebunită de contrariul acestora, dar nebunia va continua – aşa este mintea. O persoană care a trăit doar pentru sex, poate să devină abstinentă, se poate îndrepta spre izolare, dar nebunia şi obsesia va continua. Înainte trăia doar pentru sex, acum va trăi doar pentru a fi împotriva sexului – dar atitudinea rămâne aceeaşi.

Aşa că un *brahmachari*, un celibatar, un abstinent, nu a depăşit sexul; întreaga sa minte este orientată spre sex. El acum este împotriva sa, dar nu l-a depăşit. Doar prin calea de mijloc se poate depăşi ceva, niciodată prin extreme. Buddha a spus: „Trebuia să vă aşteptaţi la aşa ceva. Nu s-a întâmplat niciun miracol. Aşa lucrează mintea".

Shravan a devenit un cerşetor, un sannyasin. El a devenit un *bhikku*, un călugăr, şi în curând ceilalţi discipoli au început să observe că acum el se îndrepta spre cealaltă extremă. Buddha nu a cerut niciodată nimănui să umble gol, dar Sharvan umbla dezbrăcat. Buddha nu a fost niciodată în favoarea ideii de a umbla gol. El spunea: „Aceasta nu este altceva decât o altă extremă". Sunt persoane care consideră hainele ca fiind viaţa lor, sunt persoane care umblă dezbrăcate – dar toate cred în acelaşi lucru. Buddha nu a impus niciodată goliciunea, dar Sharavan a umblat mult timp gol. Era singurul său discipol care umbla gol. Acesta începuse să se tortureze pe sine. Buddha le permitea discipolilor să mănânce o dată pe zi, dar Shravan mânca o dată la două zile. Începuse să

slăbească. În timp ce alţi discipoli meditau sub umbra copacilor, el nu făcea niciodată aşa, ci stătea mereu numai sub arşiţa soarelui. Era un bărbat frumos şi avea un corp minunat, dar după şase luni nimeni nu l-a mai putut recunoaşte. Devenise urât, negricios, ars.

Buddha s-a dus la Shravan într-o noapte şi l-a întrebat: „Shravan, am auzit că înainte de a fi iniţiat, când erai prinţ, obişnuiai să cânţi la *vina*, la sitar şi cântai bine. Am venit să te întreb ceva: dacă corzile sitarului nu sunt întinse ce se întâmplă?”

Shravan a spus: „Atunci nu se mai poate cânta”.

Buddha l-a mai întrebat: „Dar dacă corzile sunt prea întinse, ce se întâmplă?”

„Atunci muzica nu poate fi cântată, nu poate fi creată. Corzile trebuie să se afle într-o poziţie de mijloc – nici prea strânse şi nici prea moi, exact la mijloc. Este uşor de cântat la vina, însă doar un maestru poate poziţiona corzile aşa cum trebuie ele să fie, exact la mijloc” – a spus Shravan.

Buddha a mai zis: „Atâta am să îţi spun după cele şase luni în care te-am observat: în viaţă apare muzica doar atunci când corzile nu sunt nici prea strânse şi nici prea moi, doar când se află la mijloc. Este uşor să renunţi, dar doar un maestru ştie cum să fie la mijloc. Shravan, fii un maestru, lasă corzile vieţii să se afle la mijloc – în orice. Nu te îndrepta spre nicio extremă. Orice are două extreme, dar tu rămâi în mijloc”.

Mintea însă tot timpul uită, este neatentă. De aceea sutra spune: Mintea neatentă… Tu vei auzi acest lucru, vei înţelege, dar mintea nu va băga în seamă nimic. Ea va alege întotdeauna extremele. Mintea este fascinată de extreme. De ce? Deoarece în mijloc ar muri. Priveşte un pendul: se poate mişca întreaga zi dacă atinge extremele. Când atinge extrema stângă el atinge momentul care îl va propulsa spre cea dreaptă. Când se duce spre dreapta să nu crezi că asta este tot, ci acumulează energie pentru a se duce spre stânga. Şi în acest fel extremele sunt atinse mereu: dreapta-stânga, stânga-dreapta.

Însă lasă-l în mijloc şi atunci momentele de acumulare dispar. Atunci pendulul nu mai are energie, deoarece energia apare dintr-o extremă. Apoi aceasta îl aruncă în cealaltă extremă şi tot aşa – este un cerc… pendulul continuă să se mişte. Dar lasă-l la mijloc şi mişcarea se va opri.

Mintea este ca un pendul şi în fiecare zi, dacă o observi, vei vedea, vei cunoaşte acest lucru. La un moment dat te decizi în favoarea unui anumit lucru, apoi te îndreptţi spre cu totul altceva. Eşti furios, apoi te căieşti. Te decizi: „Gata, este îndeajuns. Nu o să mă mai înfurii niciodată”. Dar atunci nu vezi extrema.

„Niciodată” este extrema. Cum poţi fi atât de sigur că nu vei mai face asta niciodată? Ce spui? Mai gândeşte-te chiar niciodată? Adu-ţi aminte de trecut, de câte ori nu ai mai spus aşa ceva? Când promiţi: „Nu voi mai fi niciodată furios” – nu ştii că astfel te îndreptţi spre cealaltă extremă.

Acum te căieşti, te simţi rău. Imaginea ta este zdruncinată, în acel moment, nu mai poţi spune că eşti un om bun, că eşti religios. Ai fost furios, cum ar putea un om religios să fie furios? Cum ar putea un om bun să fie furios? Şi atunci te căieşti pentru a-ţi recâştiga bunătatea. Te simţi liniştit, cel puţin în ochii tăi – acum te-ai căit şi te-ai decis să nu mai fi furios. Vechea imagine s-a reaşezat la locul ei, în şablon, în matriţă. Acum te simţi liniştit, ai ajuns la altă extremă.

Mintea care spune: „Acum nu va mai apare furia” va deveni din nou furioasă. Iar atunci vei uita complet de regretele şi de căinţa ta. După furie, va apărea iarăşi căinţa şi te vei decide din nou să nu mai fi furios şi în acest mod nu vei simţi niciodată amăgirea prin care treci. Mereu s-a întâmplat la fel.

Mintea se mişcă din furie în regrete, din regrete în furie. Rămâi în mijloc. Nu fi furios şi nu te căi. Dacă totuşi ai fost, atunci, te rog, fă următorul lucru: nu te căi. Nu te îndrepta spre cealaltă extremă. Rămâi în mijloc. Spune: „Am fost furios şi sunt un om rău, violent. M-am enervat. Aşa sunt eu”. Dar nu te căi; nu trece în cealaltă extremă.

Stai în mijloc. Dacă poţi rămâne acolo nu vei mai acumula momentul şi energia nu va mai fi furioasă.

Ce se înţelege prin acest *până când* din finalul sutrei? Până când explodezi! Stai în mijloc până când mintea moare, până când nu mai există. Stai în mijloc până când nu mai este nicio minte. Dacă ea se află în extreme, atunci la mijloc se află non-mintea.

Dar acesta este cel mai dificil lucru de făcut. Pare uşor, pare simplu; crezi că îl poţi face. Şi te simţi bine dacă te gândeşti că nu va mai exista căinţă. Încearcă acest lucru şi vei şti, prin propria experienţă, că mintea va insista mereu să apară căinţa, atunci când eşti furios.

Soţii se ceartă mereu şi de secole întregi aceştia au dat în permanenţă sfaturi despre cum să iubeşti şi cum să trăieşti – dar ei continuă să se certe. Freud a conştientizat faptul că atunci când iubeşti – ceea ce înţeleg oamenii prin iubire – totodată vei şi urî. Dimineaţa este iubire, iar seara apare ura şi pendulul continuă să se mişte. Fiecare soţ şi soţie cunoaşte acest lucru. Freud spune că dacă un cuplu nu se va mai certa, atunci ei pot să ştie că iubirea deja a murit. Acea aşa-zisă iubire, care exista împreună cu ura şi cearta nu mai poate exista dacă ura lipseşte – aşa că dacă vezi un cuplu ce nu se ceartă să nu crezi că acela este un cuplu ideal. Nu este un cuplu. Cei doi trăiesc în paralel, nu unul cu celălalt. Ei sunt ca două linii paralele care nu se întâlnesc niciodată, nici chiar în ceartă. Mintea trebuie să se îndrepte spre ceea ce este opus, iar psihologii ne dau un sfat mai bun – mai pătrunzător. Aceştia spun că, dacă vrei să iubeşti cu adevărat; cu mintea – atunci să nu te temi de ceartă, de conflictele amoroase. Trebuie să te certi, să te lupţi cu adevărat, dacă vrei să ajungi la opusul acestei certe – adică la o iubire autentică. Când te certi cu soţia, nu evita acest lucru; altminteri şi iubirea va fi evitată. Când a apărut cearta, du-o până la capăt. Până seara vei fi capabil să iubeşti: mintea a obţinut, a acumulat momentul. Iubirea obişnuită nu poate exista fără ceartă, fără ură, deoarece acestea sunt cele două mişcări ale minţii. Doar o iubire ce nu este a minţii poate exista fără ură, însă

aceasta este un lucru cu totul diferit.

Un buddha care iubeşte… este cu totul altceva. Dar dacă Buddha te iubeşte, tu nu te vei simţi bine deoarece acolo nu există ceartă, ură. Va fi doar ceva dulce şi dulce şi dulce – şi pentru tine plictisitor, deoarece condimentele nu apar decât prin luptă. Un buddha nu poate fi furios, nu poate urî, el poate doar iubi. Tu nu îi vei simţi iubirea, deoarece poţi simţi doar ceva ce are un opus, poţi simţi ceva doar prin contrast.

Când Buddha s-a întors în oraşul său natal, după 12 ani, soţia sa nu s-a dus să îl întâmpine. Întreg oraşul a ieşit în întâmpinarea sa, cu excepţia soţiei sale. Buddha a zâmbit şi i-a spus lui Ananda: „Yasodhara nu a venit. O cunosc bine. Se pare că încă mă mai iubeşte. Este mândră şi se simte rănită. Credeam că 12 ani înseamnă destul pentru a i se şterge iubirea, dar se pare că încă mă iubeşte – este încă furioasă. Nu a venit să mă întâmpine. Trebuie să mă duc acasă”.

Şi s-a dus la fostul său palat. Ananda era cu el, îl urma mereu. Când Ananda a dorit să fie iniţiat, el i-a pus o condiţie pe care

Buddha a acceptat-o: aceea de a fi mereu în preajma sa. Ananda era fratele său mai mare.

Ananda l-a urmat până în palat şi acolo Buddha i-a spus: „Măcar acum nu mă mai urma deoarece, ea o să fie foarte furioasă. Eu mă întorc după 12 ani şi când am plecat nici măcar nu i-am spus. Este încă furioasă, aşa că nu veni cu mine; altminteri va crede că nici măcar acum nu îi permit să spună nimic. Probabil că vrea să spună multe lucruri, aşa că nu veni cu mine”.

Buddha a intrat. Bineînţeles că Yasodhara era ca un vulcan gata să erupă. Şi a erupt. A început să plângă, să se jelească şi să spună tot felul de cuvinte. Buddha a stat, a aşteptat şi după un timp, când a început să se mai liniştească şi a realizat faptul că el nu scosese niciun cuvânt, şi-a şters ochii, s-a uitat la el şi Buddha a spus: „Am venit să îţi spun că am realizat ceva. Am cunoscut ceva. Dacă te linişteşti îţi pot da mesajul – adevărul pe

care l-am realizat. Am tăcut pentru ca tu să treci prin această izbucnire, prin această descărcare – 12 ani este un timp îndelungat. Trebuie să fi adunat multe şi mânia ta este de înţeles; mă aşteptam la aşa ceva. Acest lucru arată că încă mă iubeşti. Însă există o iubire mai mare, mai presus de cea pe care o cunoşti şi doar datorită acelei iubiri m-am întors pentru a-ţi transmite mesajul".

Dar Yasodhara nu a putut simţi acea iubire. Este dificil de simţit, deoarece aceasta este atât de tăcută încât pare că nu există. Când mintea dispare, atunci apare un alt gen de iubire, o iubire fără un opus. Când mintea se dizolvă, ceea ce va apărea în locul ei nu se va mai afla în dualitate. Prin minte există întotdeauna un pol opus, în ea există mereu polaritatea, aceasta se mişcă ca un pendul. Această sutra este minunată şi prin ea se pot produce miracole.

Practic-o! Iar această sutra este pentru întreaga ta viaţă. Nu o poţi practica doar câteodată, trebuie să fii în continuu conştient. Când te plimbi, când mănânci, când alergi, în orice – rămâi în mijloc. O poţi încerca doar un timp anume şi vei simţi apariţia unei linişti, a unei tăceri; vei simţi în tine dezvoltarea unui centru al tăcerii.

Chiar dacă nu reuşeşti să te afli exact în mijloc măcar urmăreşte acest lucru. Cu timpul vei şti ce este centrul. În orice situaţie te afli – ură, iubire – aminteşte-ţi mereu de polul opus şi rămâi în mijloc. Iar mai devreme sau mai târziu te vei împiedica exact de punctul de mijloc.

Odată ce îl cunoşti, nu îl mai poţi uita, deoarece punctul de mijloc este dincolo de minte. Acest punct de mijloc este spiritualitatea.

12. DINCOLO DE MINTE, SPRE SURSA ULTIMĂ

15. XI.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Te rog explică funcţiile centrului de la nivelul abdomenului, ale celui de-al treilea ochi şi ale coloanei.

2. Ascetismul lui Buddha apare ca fiind op us vieţii lumeşti şi nu pare o cale de mijloc. Te rog, explică acest lucru.

3. Care sunt căile practice prin care se poate dezvolta centrul de la nivelul inimii?

4. Trebuie cumva ca o persoană să iubească în sensul căii-de-mijloc sau să fie intens în ambii poli şi în ai iubirii şi în cei ai urii?

1. Aseară ai spus că, odată cu zorile Iluminării, spaţiul dintre cele două sprâncene devine atotcuprinzător. Într-o altă zi ai spus că toţi cei Iluminaţi sunt centraţi în zona buricului, iar în altă zi ne-ai explicat rolul firului de argint din interiorul coloanei. Astfel, am aflat multe despre aceşti trei centri, centri care sunt rădăcinile omului. Te rog, explică semnificaţia şi funcţiile relative ale acestor centri fundamentali.

Lucrul fundamental ce trebuie cunoscut despre aceşti centri este următorul: oricând eşti centrat în interior, în acel moment, oricare ar fi centrul, cobori în centrul buricului. Dacă eşti centrat în inimă, inima nu este relevantă – centrarea este importantă. Sau dacă eşti centrat în cel de-al treilea ochi, însă nu acesta este lucrul cel mai important. Ceea ce este important este faptul că acum conştiinţa ta este centrată. Deci, oricare ar fi punctul de centrare, odată ce eşti centrat – oriunde – centrarea ta fundamentală va fi la nivelul buricului.

Centrul de existenţă fundamental este buricul, însă centrul tău funcţional poate exista oriunde. Din acel centru vei coborî automat în buric. Nu este nevoie să te gândeşti la asta. Şi acest lucru nu se întâmplă doar cu centrul inimii şi al capului.

Centrarea este importantă, dar este foarte dificil să te afli centrat în cap, în raţiune. Inima este bazată pe iubire, credinţă, devoţiune. Capul se bazează pe îndoială şi pe negaţie.

Să fii total negativ este aproape imposibil şi la fel de imposibil este să fii total îndoielnic. Dar uneori s-a întâmplat chiar şi acest lucru, deoarece imposibilul se produce întotdeauna. Uneori, dacă îndoiala ta ajunge la o asemenea intensitate încât să nu mai existe nimic în care să crezi, nici chiar în îndoiala minţii, dacă îndoiala se

întoarce asupra ei înşişi şi totul devine îndoială, atunci vei coborî imediat în buric. Dar acesta este un fenomen foarte rar. Încrederea este mai uşoară. Poţi crede în ceva în totalitate – aceasta este mai uşoară decât îndoiala. Poţi spune mai uşor da decât un Deci, chiar dacă eşti centrat în cap, centrarea este importantă: vei coborî în rădăcinile existenţei tale. Deci poţi fi centrat oriunde. În coloană, în inimă, în cap. Sau poţi găsi alt centru.

Budiştii vorbesc despre nouă chakra – nouă centri dinamici din corp. Hinduşii vorbesc despre şapte chakra, tibetanii vorbesc despre treisprezece. Dar poţi să îţi descoperi tu însuţi centrii, fără să îi studiezi pe ai altora.

Orice punct din corp poate fi un obiect al centrării. De exemplu, tantra foloseşte centrul sexului pentru aceasta. Tantra are tehnici de aducere a conştiinţei în acest centru. Şi centrul sexului este bun. Taoiştii au folosit ca centru pentru concentrare degetul mare de la picior. Du-ţi conştiinţa în degetul mare de la picior; rămâi acolo, uită de restul corpului. Lasă-ţi întreaga conştiinţă să existe acolo. Nu are importanţă pe ce anume te centrezi – importantă este centrarea. Ceea ce se întâmplă, se întâmplă datorită centrării şi nu centrului – ţine minte asta. Centrul nu este semnificativ, centrarea este.

Deci nu fi uimit, confuz, pentru că în toate aceste 112 metode vor fi folosiţi mulţi centri. Nu începe să crezi că trebuie să dai importanţă unui anumit centru. Poţi alege orice centru îţi place.

Dacă mintea ta este sexuală, este bine să alegi centrul sexual. Foloseşte-l, deoarece conştiinţa curge în mod natural spre el – şi atunci este bine să îl alegi. Dar a devenit dificil de ales centrul sexual. Acesta este unul dintre cei mai naturali centri; conştiinţa ta este atrasă în mod biologic de el. De ce să nu foloseşti această forţă biologică pentru transformarea interioară? Fă-l punctul tău de centrare.

Însă condiţionarea socială, învăţăturile represive, morala – toate au cauzat mult rău. Tu eşti rupt de centrul tău sexual. Imaginile noastre despre noi înşine exclud

sexul. Imaginează-ţi corpul: sexul nu va fi imaginat, el va fi lăsat deoparte; de aceea mulţi oameni simt că organele lor sexuale nu sunt ale lor, ci le simt ca pe ceva diferit de ei. De aceea şi există atât de multă pudoare şi tot din această cauză tot domeniul erotic a devenit aproape inconştient.

Dacă ar veni cineva de pe o altă planetă şi i-ar vedea pe oameni, el nici nu ar putea să îşi dea seama dacă ei au sau nu un centru sexual. Dacă ascultă cum vorbesc oamenii nu va putea înţelege dacă există sex pe planeta aceasta. Dacă va sta în societate, nu va şti dacă sexul există sau nu în oameni.

Noi am creat o diviziune, o barieră şi ne-am îndepărtat din noi centrul sexual. Datorită sexului ne-am împărţit corpul în două. Partea de sus înseamnă „superioară" şi partea de jos este „inferioară" – în minţile noastre. Cea „inferioară" este condamnată şi deci ea nu este doar ca o informaţie despre localizarea părţii de jos a corpului, ci este şi o evaluare, o categorisire. Tu nu crezi că partea de jos a corpului eşti tu.

Dacă cineva te întreabă: „Unde te afli în corp?" îi vei arăta capul deoarece acesta este cel mai sus. De aceea, în India brahminii spun: „Noi suntem capul iar sudra – casta cea mai de jos – sunt picioarele". Picioarele sunt mai jos decât capul. Tu crezi că eşti capul, iar picioarele, sexul şi altele nu te reprezintă, ci crezi că ele doar îţi aparţin. Pentru a accentua şi mai mult această divizare noi am făcut haine diferite pentru părţile corpului – unele pentru partea de sus şi altele pentru cea de jos. Acest lucru s-a făcut numai pentru a împărţi corpul în două. Există însă şi o divizare mai subtilă.

Corpul inferior nu este parte din tine, acesta este altceva, se agaţă de tine, pentru tine el nu este decât un instrument. De aceea, este dificil de folosit sexul ca loc de centrare. Însă dacă îl poţi folosi, este foarte bine, deoarece în mod biologic energia ta curge spre el. Concentrează-te asupra lui. Oricând simţi o nevoie sexuală, închide ochii şi simte-ţi energia cum curge spre centrul sexului.

Fă din aceasta o meditaţie: simte-te centrat în sex.

Atunci brusc vei simţi o schimbare a calităţii energiei. Sexualitatea va dispare şi centrul sexului va deveni iluminat, plin de energie, dinamic. În acest centru vei simţi viaţa în deplinătatea ei. Iar dacă eşti centrat acolo, sexul va fi complet uitat în acel moment. Din centrul sexului vei simţi energia răspândindu-se peste tot în corp şi chiar depăşind corpul o vei simţi cum se răspândeşte în cosmos. Dacă eşti total centrat în centrul sexului, brusc vei fi aruncat în rădăcină, în buric.

Tantra a folosit centrul sexual şi eu cred că tantra a fost şi este una dintre cele mai ştiinţifice căi de transformare a omului – deoarece a folosi sexul este ceva ştiinţific. Odată ce mintea, energia curge deja spre el, atunci de ce să nu fie folosită această curgere naturală drept vehicul?

Aceasta este diferenţa de bază dintre tantra şi aşa-zisele învăţături morale. Învăţătorii morali nu pot folosi niciodată sexul ca vehicul al transformării – le este teamă. Iar dacă cuiva îi este teamă de energia sexuală, atunci îi va fi foarte, foarte dificil să se transforme, deoarece el va fi împotriva cursului şi va încerca inutil să înoate în sens opus curentului râului.

Este uşor să curgi, să pluteşti odată cu râul, doar să pluteşti. Şi dacă poţi face acest lucru, fără niciun alt conflict, atunci poţi folosi acest centru pentru centrare.

Poţi însă folosi orice centru… nu trebuie neapărat să fii tradiţional. Toţi centrii nu sunt decât nişte instrumente ajutătoare pentru centrare. Când eşti centrat, vei ajunge în mod automat în centrul abdomenului. O conştiinţă centrată se întoarce la sursa sa originară.

2. Buddha i-a inspirat pe mulţi să devină sannyasini – asceţi ce îşi cerşesc mâncarea şi care trăiesc departe de societate, departe de afaceri şi politică. Buddha însuşi a dus o viaţă de ascet. Această viaţă monastică pare a fi cealaltă extremă a vieţii obişnuite. Ea nu pare a fi o cale de mijloc. Poţi explica acest lucru?

Va fi dificil de înţeles, deoarece aproape toţi oamenii nu sunt conştienţi de cealaltă extremă a vieţii. Celălalt

capăt al vieţii este întotdeauna moartea. Au existat falşi învăţători care au spus că singura cale este sinuciderea. Şi asta nu a existat numai în trecut, ci chiar şi acum în prezent există aşa-zişi gânditori care spun că viaţa este absurdă. Dacă viaţa este fără sens, atunci înseamnă că moartea are sens. Viaţa şi moartea sunt doi poli, deci opusul vieţii este moartea. Încearcă să înţelegi acest lucru şi asta te va ajuta să îţi găseşti propria ta cale.

Dacă moartea este opusul vieţii, atunci mintea se poate îndrepta foarte uşor spre moarte – şi acest lucru chiar se întâmplă. Când cineva se sinucide, ai observat faptul că acea persoană era foarte ataşată de viaţă? Doar cei ce sunt prea ataşaţi de viaţă se pot sinucide.

De exemplu, eşti prea ataşat de soţie sau de soţ şi crezi că nu poţi trăi fără ea sau fără el. Iar dacă soţia te părăseşte te sinucizi. Aici mintea s-a mutat spre celălalt pol, deoarece era prea ataşată de viaţă.

Sinuciderile sunt de două feluri; treptate şi totale. Poţi să te sinucizi în mod gradat, retrăgându-te încet din viaţă, îndepărtându-te de întreaga viaţă şi încet-încet vei muri.

Pe timpul lui Buddha existau şcoli care se autointitulau spirituale şi care predau sinuciderea. Ele erau cu adevărat opuse vieţii, vieţii lumeşti. Aceste şcoli te învăţau că sinuciderea este singurul mod de a scăpa de acest non-sens numit viaţă, singura – cale de a scăpa de suferinţă. Cei de acolo spuneau: „Dacă eşti în viaţă, vei suferi şi nu există niciun mod de a scăpa de mizerie atâta timp cât trăieşti. Aşa că distruge-te, sinucide-te”. Cu siguranţă când auzi acest lucru ţi se pare o vedere absurdă, extremistă, dar încearcă să o înţelegi.

Sigmund Freud, după 40 de ani de studiu asupra minţii umane – una dintre cele mai îndelungate cercetări pe care o poate face cineva – a ajuns la concluzia că omul aşa cum este nu poate fi fericit. Mintea este cea care creează mizeria, deci singura alegere pe care o poţi face este de a opta pentru mai multă sau mai puţină nefericire. Nu poţi alege fericirea. Dacă îţi prelucrezi mintea, vei avea

mai puţină mizerie, asta-i tot. Această concepţie despre viaţă pare disperată, atunci însăşi viaţa este fără speranţă.

Existenţialiştii – Sartre, Camus şi alţii – spun că viaţa nu poate fi niciodată fericită. Însăşi natura vieţii este suferinţa, angoasa, spaima, deci cel mai bun lucru de făcut este să o întâmpini cu curaj, dar fără speranţe. Poţi doar să o întâmpini cu curaj şi asta este tot – fără niciun fel de speranţe. Situaţia este fără speranţă. Camus întreabă: „Ei bine, dacă asta este situaţia, atunci de ce nu te sinucizi? Dacă nu există nicio cale prin care să poată fi depăşită viaţa, atunci de ce nu o părăseşti?”

Unul dintre personajele descrise de Dostoievsky într-una din cele mai mari capodopere ale lumii literare – „Fraţii Karamazov” – spune: „Încerc să aflu când Dumnezeul tău îşi va da şi lui un bilet de intrare – un tichet de intrare în viaţă. Eu nu vreau să mă aflu aici. Şi dacă există vreun Dumnezeu, atunci trebuie să fie foarte violent şi foarte crud, deoarece el m-a aruncat în viaţă fără să mă întrebe. Nu am ales eu acest lucru. De ce trăiesc fără să fi ales asta?”

În perioada lui Buddha – una dintre cele mai dinamice şi intelectuale perioade ale lumii – existau multe şcoli. De exemplu, Ajit Keshkambal. Poate că nu ai auzit de acest nume, însă este dificil să îţi creezi un renume dacă predici sinuciderea. În jurul lui Ajit nu s-a format nicio sectă, dar el a predicat continuu timp de cinci ani faptul că sinuciderea este singura cale.

Se spune că cineva l-a întrebat pe Ajit: „Dar tu de ce nu te-ai sinucis până acum?”

El a răspuns: „Trebuie să îndur viaţa doar pentru a predica. Eu am un mesaj de spus lumii. Dacă mă sinucid, atunci cine îl va mai transmite? Cine va mai preda lumii acest mesaj? Sunt aici doar pentru a oferi acest mesaj. Altfel viaţa nu merită a fi trăită”. Moartea este extrema, polul opus al vieţii, al aşa-zisei vieţi pe care o trăim.

Buddha avea calea de mijloc, el a spus: nici moarte, nici viaţă. Asta înseamnă sannyasin: nici ataşament şi nici repulsie faţă de viaţă, doar să te afli în mijloc. Sannyas nu

înseamnă negarea vieţii. Mai degrabă sannyas neagă şi viaţa şi moartea. Când nu te mai interesează nici viaţa şi nici moartea devii un sannyasin.

Dacă poţi vedea aceşti doi poli opuşi, ai vieţii şi ai morţii, atunci iniţierea în sannyas nu este decât o iniţiere în calea de mijloc. Aşa că sannyasinul nu este împotriva vieţii. Dacă este, atunci înseamnă că nu este sannyasin. Atunci el este un nevrotic; a trecut într-o extremă. Un sannyasin are o conştiinţă foarte echilibrată – exact la mijloc.

„Dacă viaţa este o mizerie", spune mintea, „atunci îndreaptă-te în partea cealaltă". Dar pentru budişti viaţa înseamnă mizerie şi suferinţă deoarece trăim la extreme. Aceasta este ideologia budistă: viaţa este o mizerie pentru că se află într-o extremă şi moartea este tot o mizerie deoarece ea se află în cealaltă extremă. Beatitudinea se află exact la mijloc, fericirea este echilibrul.

Un sannyasin este o fiinţă echilibrată – care nu se înclină nici spre dreapta, nici spre stânga: el este exact în mijloc, tăcut, nemişcat, fără să aleagă nimic şi rămânând mereu în centru.

Deci nu alege moartea. *Alegerea* este suferinţa. Dacă alegi viaţa, ai ales mizeria, dacă alegi moartea, de asemenea alegi mizeria, pentru că viaţa şi moartea sunt două extreme. Şi ţine minte, ele sunt două extreme ale aceluiaşi lucru. Nici măcar nu sunt două, doar un singur lucru, care are doi poli: viaţa şi moartea.

Dacă alegi una, va trebui să fii împotriva celeilalte. Asta creează suferinţa, deoarece moartea este implicată în viaţă. Nu poţi alege viaţa fără să alegi şi moartea. Cum ai putea? În momentul în care ai ales viaţa, ai ales şi moartea. Acest lucru creează mizerie – un rezultat al alegerii tale. Ai ales fericirea; simultan, fără să îţi dai seama, ai ales şi nefericirea deoarece aceasta din urmă este o parte a ei.

Dacă alegi iubirea, atunci vei alege şi ura. Ea este ascunsă în iubire. Şi cel ce a ales iubirea va suferi, deoarece va un.

Nu alege, fii la mijloc. Adevărul se află la mijloc. La un capăt este moartea, iar la celălalt este viaţa. Dar această energie care se mişcă între aceşti doi poli se poate opri în mijloc, iar acolo este Adevărul. Nu a lege, deoarece alegerea înseamnă acceptarea a ceva în defavoarea la altceva. A te afla la mijloc înseamnă să fii fără alegere. Atunci vei părăsi totul. Şi când nu ai ales, nu poţi fi făcut să suferi.

Omul se simte nefericit datorită alegerii sale. El singur face asta. Nu alege. Doar fii! Este dificil, pare imposibil – dar încearcă. Oricând ai două opusuri, urmăreşte să te afli la mijloc. Cu timpul vei învăţa, vei simţi cum să rămâi în mijloc şi atunci – acesta este un lucru foarte delicat, cel mai delicat lucru din viaţă – odată ce simţi că nimic nu te mai poate tulbura, nu vei mai suferi. Atunci vei exista fără suferinţă.

Asta înseamnă sannyas: să exişti fără suferinţă. Dar pentru aceasta trebuie *să nu alegi*, aşa că rămâi la mijloc. Iar Buddha a încercat în mod conştient să creeze o cale prin care să te afli mereu la mijloc.

3. Dezvăluie-ne câteva căi practice de deschidere şi dezvoltare a centrului inimii.

Primul lucru: încearcă să fii fără cap. Vizualizează-te fără cap; mişcă-te fără el. Pare absurd dar acesta este unul dintre cele mai importante exerciţii. Practică-l şi atunci vei şti asta. Mergi, plimbă-te şi simte că nu ai cap. La început vei simţi un fel de „dacă nu am…” Va fi foarte ciudat atunci când îţi va apărea sentimentul de a exista fără cap. Iar cu timpul te vei localiza în inimă.

Este o lege… Poate ai observat că un orb are auzul mai fin, are ureche muzicală. Orbii sunt mai muzicali; simt mai profund muzica. De ce? Energia ce curgea prin ochi alege alt drum. Se îndreaptă spre urechi.

Orbii au o sensibilitate mai mare la atingere. Dacă te atinge un orb, vei simţi diferenţa. Noi am transferat ochilor o parte din energia atingerilor noastre. Acum ne atingem cu ochii. Un orb nu poate face acest lucru şi de aceea energia se mişcă prin mâini. Un orb este mai

sensibil decât cineva care vede – în general. Energia începe să se mişte spre alt centru dacă cel la care s-a dus nu mai funcţionează.

Deci încearcă acest exerciţiu – să te vezi fără cap – şi vei simţi brusc ceva straniu: va fi ca şi cum te-ai afla pentru prima oară în inimă. Plimbă-te fără cap. Stai jos pentru a medita, închide ochii şi simte că nu ai cap: „Capul meu a dispărut”. La început nu va fi decât un „ca şi cum”, însă cu timpul vei simţi că acesta într-adevăr a dispărut. Şi când vei simţi aceasta vei cădea imediat în centrul inimii. Vei privi lumea prin inimă şi nu prin cap.

Când occidentalii au ajuns pentru prima oară în Japonia, nu le-a venit să creadă că japonezii spuneau că gândesc cu burta. Dacă întrebi un copil japonez – un copil needucat în stil occidental – „Unde se află gândirea ta?” – el va arăta spre burtă.

Timp de secole întregi Japonia a trăit fără ajutorul capului. Dacă te întreb: „Unde se află gândirea ta?” – tu vei arăta spre cap, dar un japonez va arăta spre burtă. Acesta este unul din motivele pentru care mintea japoneză este mai calmă, mai tăcută, mai liniştită.

Acum, acest concept a devenit confuz datorită expansiunii occidentului care pătruns şi s-a răspândit peste tot. Astăzi nu mai există Orient; acesta mai există doar sporadic, în câţiva indivizi. Dar aceştia sunt exact ca nişte insule singuratice, acum Occidentul se află peste tot în lume.

Încearcă să fii fără cap. Meditează stând în faţa oglinzii din baie.

Priveşte-te adânc în ochi şi simte că te priveşti din inimă. În acest mod, cu timpul, acest centru va începe să funcţioneze. Şi când inima funcţionează, ea îţi schimbă întreaga personalitate, întreaga ta structură, schimbă totul, deoarece inima are un mod aparte de existenţă.

Al doilea lucru: fii mai iubitor, deoarece iubirea nu poate funcţiona prin cap. Fii mai iubitor! Din acest motiv atunci când cineva iubeşte îşi pierde capul. Oamenii spun chiar că a înnebunit. Dacă nu eşti nebun şi totuşi iubeşti,

atunci înseamnă că nu iubeşti cu adevărat. Capul trebuie să se dizolve. Dacă el există în iubire, atunci dragostea nu este posibilă – deoarece pentru ca ea să devină posibilă sunt necesare funcţiile centrului inimii şi nu cele ale capului. Iubirea este o funcţie a centrului inimii.

Se întâmplă ca o persoană foarte raţională să devină copilăroasă atunci când iubeşte. Chiar el singur simte acest lucru. Cum de face aşa ceva? Cum este posibil? Şi atunci îşi va împărţi viaţa în două; va crea o divizare. Inima va deveni o afacere intimă, iar când este pe stradă sau la muncă va ieşi din inimă şi va trăi în cap. Iar în inimă va coborî doar când iubeşte. Dar acest lucru este foarte dificil şi în mod normal nu se întâmplă niciodată aşa.

Stăteam mai demult în casa unui prieten care era judecător în Calcutta la Curtea Supremă. Soţia sa mi-a spus: „Am o problemă, una singură. Poţi să mă ajuţi?”

„Care este problema?” am întrebat-o.

„Soţul meu este prietenul tău. El te iubeşte şi te respectă aşa că dacă tu îi spui ceva, pe tine te va asculta”.

„Ce să îi spun?” am întrebat.

„El rămâne judecător chiar şi noaptea în pat. Eu nu l-am cunoscut ca prieten sau ca amant sau iubit sau soţ. Este judecător 24 de ore pe zi”.

Este dificil să mai cobori de pe piedestal. Aceasta devine o atitudine fixă. Dacă eşti om de afaceri, vei rămâne om de afaceri chiar şi în pat. Este dificil să ai în interior două persoane şi este şi mai dificil să te acomodezi cu ele; nu este uşor să îţi schimbi imediat modelul sau structura, oricând doreşti. Dar dacă iubeşti, va trebui să cobori spre inimă.

Deci, pentru această meditaţie trebuie să vrei să fii mai iubitor. Şi când spun să fii mai iubitor mă refer la faptul că întreaga ta viaţă să fie bazată pe iubire. Nu-ţi iubi doar soţia, ci iubeşte tot ce te înconjoară: copilul, prietenul, natura. De aceea, Buddha şi Mahāvīra au vorbit despre non-violenţă. Au spus aceasta doar pentru a crea o atitudine iubitoare către viaţă.

Când Mahāvīra merge, el este conştient să nu

omoare nici măcar o furnică. De ce? Pe el nu îl preocupă furnica. El coboară din cap în inimă; creează o atitudine iubitoare către viaţa însăşi. Cu cât legăturile tale sunt mai mult bazate pe iubire – toate legăturile – cu atât mai mult va funcţiona centrul inimii. Inima va începe să funcţioneze şi vei privi lumea cu alţi ochi, deoarece inima are modul ei de a privi lumea. Mintea nu poate niciodată să privească la fel ca inima – este imposibil. Ea poate doar să analizeze. Inima sintetizează; mintea poate doar să dividă. Doar inima dăruieşte unitate.

Când vei privi prin inimă, întregul univers îţi va apărea ca o unitate. Când priveşti prin minte, universul devine atomic – nu va mai exista o unitate, ci doar atomi şi atomi… Inima oferă o experienţă unitară, ea uneşte totul şi sinteza finală este Dumnezeu. Prin inimă, întregul univers va apărea ca unul. Această unitate este Dumnezeu.

De aceea, ştiinţa nu poate niciodată să îl găsească pe Dumnezeu. Acest lucru este imposibil, deoarece prin metoda aplicată de ştiinţă nu se poate atinge unitatea finală. Metodele ştiinţei sunt analizele, raţionările, divizările. Ea calculează moleculele, atomii, electronii… Va diviza mereu şi mereu şi nu va ajunge la unitatea organică a întregului. Este imposibil să priveşti întregul prin cap.

Deci, fii mai iubitor. Ţine minte, în orice faci acolo trebuie să existe calitatea iubirii. Trebuie să ţii minte constant acest lucru.

Mergi pe iarbă – simte că iarba este vie. Fiecare fir de iarbă este la fel de viu ca şi tine.

Mahatma Gandhi stătea împreună cu Rabindranath Tagore în Shanti Niketan. Priveşte-le atitudinile lor cât de mult diferă! Non-violenţa lui Gandhi era pornită din minte. El întotdeauna o raţiona, se gândea la ea, o contempla, o calcula şi apoi o punea în aplicare; întâi experimenta şi apoi trăgea concluzii. Dacă îi citeşti autobiografia, *Experimente cu Adevărul*, realizezi chiar din titlu că este vorba de ştiinţă, de raţiune – o exprimare de laborator.

Gandhi stătea cu Tagore, poetul şi ambii mergeau la plimbare prin grădină. Pământul era viu, iarba era verde,

îmbietoare şi Gandhi i-a spus lui Tagore: „Hai pe iarbă, pe această pajişte”.

Tagore i-a spus: „Asta este imposibil. Eu nu pot să calc pe iarbă. Fiecare fir de iarbă este la fel de viu ca şi mine. Nu pot să calc pe ceva viu”.

Iar Tagore nu predica non-violenţa – absolut deloc. El nu a vorbit niciodată despre non-violenţă. Dar el simţea iarba, atitudinea sa pornea din inimă.

Gandhi a reflectat asupra cuvintelor lui Tagore şi a spus: „Ai dreptate”. Dar aceasta este doar o atitudine mentală.

Fii iubitor. Fii iubitor chiar şi cu lucrurile. Dacă stai pe scaun, fii iubitor. Simte scaunul, simte pentru el recunoştinţă, mulţumire. Scaunul îţi oferă confort. Simte-i atingerea, iubeşte-l. Nu scaunul în sine este important. Dacă mănânci, mănâncă într-un mod iubitor.

Indienii spun că mâncarea este divină. Sensul acestei afirmaţii este acela că atunci când mănânci, mâncarea îţi dă viaţă, energie, vitalitate. Fii recunoscător faţă de ea, fii iubitor faţă de ea.

În mod normal, noi mâncăm într-un mod foarte violent, ca şi cum am ucide pe cineva, nu ca şi cum am absorbi ceva. Sau într-un mod indiferent, îţi arunci tot felul de lucruri în burtă, fără să simţi nimic. Atinge – ţi mâncarea într-un mod iubitor, cu recunoştinţă: aceasta este viaţa ta. Gust-o, bucură-te de ea. Nu fi violent sau indiferent faţă de ea.

Dinţii noştri sunt foarte violenţi, datorită moştenirii animale. Animalele nu au alte arme, ci doar gheare şi dinţi – acestea sunt singurele lor arme. Dinţii tăi, în mod normal, sunt o armă şi oamenii ucid cu ei mâncarea – nu mai au altceva pe care să ucidă şi folosesc mâncarea ca substitut. De aceea, cu cât eşti mai violent, cu atât ai mai multă nevoie de mâncare.

Însă în privinţa mâncării există o limită şi atunci omul se îndreaptă spre fumat sau spre gumă de mestecat. Acestea devin o altă faţetă a violenţei tale. Te bucuri să ucizi, să distrugi ceva şi atunci o faci cu dinţii, mestecând,

spărgând ceva cu ei. Aceasta este însă tot o parte a violenţei. Fă orice faci, dar fă-o într-un mod iubitor. Nu fi indiferent. Atunci centrul inimii tale va începe să funcţioneze şi vei pătrunde adânc în inimă.

Mai întâi, poţi practica vizualizarea fără cap. Al doilea lucru: iubeşte. Al treilea: fii din ce în ce mai estetic – senzitiv, sensibil la frumuseţe, la muzică, – la tot ce atinge inima. Dacă lumea noastră poate fi îndreptată sau antrenată spre a simţi mai mult muzica şi mai puţin matematica, am avea o umanitate mai bună; dacă ne putem îndrepta mintea spre mai multă poezie şi spre mai puţină filosofie, omenirea ar fi cu totul altfel. Când asculţi sau cânţi, mintea nu mai este necesară şi atunci cazi din ea în inimă.

Fii mai estetic, mai poetic, mai sensibil, mai emotiv. Poţi să nu fii un mare muzician sau poet sau pictor, dar te poţi bucura de ce creează ei şi poţi şi tu să creezi ceva în stilul tău. Nu trebuie neapărat să fii un Picasso. Poţi să îţi vopseşti singur casa sau poţi picta tablouri.

Nu este nevoie să fii un maestru, un Alauddhin Khan. Poţi cânta la ceva, chiar în casa ta; poţi cânta la flaut – nu contează cât de rău o faci. Dar fă ceva ce priveşte inima. Cântă, dansează, fă ceva din inimă. Fii mai sensibil faţă de lumea inimii – iar pentru acest lucru nu se cer multe.

Chiar şi un sărac poate fi sensibil; pentru aceasta nu trebuie să fii bogat. Poţi fi sensibil, chiar şi fără să ai un palat, este îndeajuns să faci aceasta pe plajă; poţi fi sensibil faţă de nisip, faţă de soare, faţă de valuri, de vânt, de copaci, de cer. Întreaga lume este acolo, pentru ca tu să fii sensibil faţă de ea. Încearcă să fii mai sensibil, mai viu – sensibil activ, deoarece întreaga lume a devenit pasivă.

Mergi la cinema, acolo altcineva lucrează şi tu doar stai şi priveşti. Cineva se iubeşte pe ecran şi tu doar stai şi priveşti. Atunci tu eşti doar un văzător – pasiv, mort, care nu face nimic. Nu eşti un participant şi până când nu devii unul, inima nu va funcţiona. De aceea, este bine să dansezi.

Nu este nevoie să fii un mare balerin sau dansator.

Doar dansează, oricât de stângaci o faci. Acest dans îţi va da o licărire a centrului inimii. În timp ce dansezi, centrul tău va fi inima; dansul nu se poate afla niciodată în cap, în minte. Sări, joacă-te precum copiii. Uneori poţi uita complet de numele tău, de prestigiul şi de măreţia ta. Uită complet de aceste lucruri şi fii ca un copil la joacă. Nu fi serios. Uneori ia viaţa ca pe un joc şi inima va creşte, va funcţiona. Inima adună energie.

Şi când ai o inimă vie, calitatea minţii se va schimba. Atunci te poţi duce în minte, poţi funcţiona prin ea, dar va deveni doar un instrument pe care îl foloseşti. Atunci nu vei mai fi obsedat de ea şi poţi coborî oricând doreşti. Atunci tu eşti stăpânul. Inima îţi va da sentimentul că tu eşti stăpânul.

Şi încă ceva: atunci vei şti că tu nu eşti nici capul şi nici inima, asta deoarece te poţi mişca nestingherit între ele. Atunci vei şti că eşti altceva. Dacă rămâi în cap şi nu te mai mişti nicăieri devii identificat cu capul. Atunci nu vei şti că eşti altceva. Această mişcare între cap şi inimă, inimă şi cap, îţi va arăta că eşti altceva. Uneori te afli în inimă, uneori în cap, dar tu nu eşti niciuna nici alta.

Această conştientizare te va conduce spre alt centru – cel al buricului. Iar acesta nu este chiar un centru. Acolo *tu eşti*! De aceea, acest centru nu poate fi dezvoltat, poate fi doar descoperit.

4. Ai spus că psihologii occidentali sugestionează acum că este mai bine să nu eviţi lupta sau cearta ce apare într-o relaţie de iubire şi că dacă nu îndepărtezi această ceartă, ea va face iubirea mai intensă. Apoi ai afirmat că această cale de mijloc a lui Buddha exclude extremele. Pentru aceia care încă nu au ajuns în iubirea care transcende extremele, ce cale este de preferat, în opinia ta, pentru iubiţi?

Câteva lucruri fundamentale. Primul: iubirea minţii este o mişcare între cei doi poli opuşi pe care îi are – iubirea şi ura. Dualitatea se află în minte. Dacă iubeşti pe cineva cu mintea, acolo va apărea şi celălalt pol; nu poţi scăpa de ură. O poţi ascunde, o poţi reprima, poţi uita de

ea – cei educaţi, aşa-zişi educaţi, fac mereu acest lucru. Dar ei devin morţi, nuli.

Dacă nu poţi lupta cu iubitul, dacă nu te poţi înfuria pe el, atunci autenticitatea iubirii este pierdută. Dacă îţi reprimi furia, această furie reprimată va deveni parte din tine şi ea nu îţi va da voie să te dăruieşti total în iubire. Ea va fi mereu acolo. Tu ai reţinut-o; tu ai închis-o în tine.

Dacă sunt furios şi reprim acest lucru atunci când iubesc, furia reprimată se va afla în interior şi aceasta îmi va face iubirea să moară. Dacă nu am fost autentic în furie, atunci nu pot fi autentic nici în iubire. Când eşti autentic într-una din ele, atunci şi celălaltă va putea să se manifeste în mod autentic. Deci, când nu eşti autentic într-una din ele, atunci nici cealaltă nu va fi autentică.

Peste tot în lume aşa-zisele învăţături ale civilizaţiei, societatea, cultura, toate au ucis complet iubirea. Şi toate au făcut acest lucru chiar în numele iubirii. Ei spun: „Dacă iubeşti, atunci nu urî; iubirea ta este falsă atunci când urăşti. Aşa că nu urî, nu te înfuria”.

Bineînţeles că pare ceva logic. Dacă iubeşti cum ai putea urî? Aşa că noi reprimăm cu ura. Dar odată cu reprimarea şi iubirea devine imposibilă. Este ca şi cum unui om îi tai un picior şi apoi spui: „Acum mergi! Hai, eşti liber să alergi”. Dar i-ai tăiat un picior şi el nu se mai poate mişca.

Ura şi iubirea sunt doi poli ai aceluiaşi fenomen. Dacă înlături ura, atunci şi iubirea va muri, va deveni impotentă. De aceea, fiecare familie a devenit impotentă. Atunci îţi este frică să te descarci, să fii liber. Când „iubeşti” nu te poţi lăsa complet nestăpânit, deoarece îţi este frică. Dacă te laşi complet nestăpânit atunci se poate întâmpla să apară ura, violenţa, furia şi altele. Din această cauză, trebuie să îţi reprimi mereu totul, să te stăpâneşti complet. Înăuntrul tu te lupţi mereu şi în acest conflict interior nu poţi fi natural şi spontan. Atunci vei poza ca un om iubitor. Vei pretinde că iubeşti, dar toţi vor şti că este invers: soţia ta ştie că pretinzi că iubeşti şi tu ştii că şi ea se preface că te iubeşte, toţi se prefac, pretind, pozează în

idealuri. Şi astfel întreaga viaţă devine falsă.

Pentru a depăşi mintea trebuie făcute două lucruri. Primul: pătrunde în meditaţie şi apoi atinge nivelul non-minţii din interiorul tău. Iar atunci vei avea o iubire care nu are un pol opus. Însă în acea iubire nu va mai exista tensiune, agitaţie. Acea iubire va fi tăcută – o pace profundă, fără niciun fel de tulburare în ea.

Un Buddha, un Iisus şi ei iubesc. Dar în iubirea lor nu există pasiune, ardoare. Pasiunea sau ardoarea apare datorită opusului. Două poluri opuse creează tensiune. Iar iubirea lui Iisus, a lui Buddha, este un fenomen tăcut şi deci numai cei ce au atins starea non-minţii pot înţelege iubirea aceasta.

Iisus mergea pe un drum într-o amiază şi era foarte cald, era foarte obosit şi s-a aşezat să se odihnească sub un copac. El nu ştia cui aparţine acel copac. Aparţinea unei femei numite Maria Magdalena. Era o prostituată.

Ea s-a uitat pe fereastră şi l-a văzut pe acel bărbat frumos – unul dintre cei mai frumoşi bărbaţi născuţi vreodată. S-a simţit atrasă de el, dar nu numai atrasă, ci a simţit şi pasiune pentru el. A ieşit şi i-a spus lui Iisus: „Vino înăuntru în casă. De ce stai afară? Eşti binevenit la mine”.

Iisus a văzut pasiunea din ochii ei, iubirea – aşa-zisa iubire şi a spus, „Data viitoare când voi trece din nou pe aici şi voi fi obosit voi intra în casă. Dar acum nu mai este nevoie. Sunt gata să merg din nou, dar îţi mulţumesc”.

Maria s-a simţit insultată, jignită. Asta era ceva rar… ea nu mai invitase pe nimeni în casa ei. Oamenii veneau de peste tot doar să o privească. Chiar şi regii veneau la ea şi acum acest cerşetor o refuza. Ea i-a spus: „Nu-mi simţi iubirea? Invitaţia mea este din iubire. Vino! Nu mă respinge. Nu ai iubire în inimă?”

Iisus a răspuns: „Şi eu te iubesc, iar toţi aceia care vin la tine şi pretind că te iubesc, de fapt, nu te iubesc. Doar eu te pot iubi”.

El avea dreptate. Dar iubirea sa are o calitate diferită. Acea iubire nu are un opus, nu are un contrast. De aceea tensiunea, excitarea, lipseşte. El nu se simte excitat,

nu se simte pasional în iubire. Şi pentru el iubirea nu este o relaţie, ci o stare de a fi.

Treci dincolo de minte; atinge nivelul non-minţii. Atunci florile înfloresc, iar această iubire nu are un opus, nu mai are un alt pol. Dincolo de minte nu mai există dualitate. Di neolo de minte totul este una. În minte totul este divizat, totul este dual. Iar dacă totuşi te afli în minte este mai bine să fii autentic decât fals.

Deci fii autentic atunci când simţi furie împotriva iubitei sau iubitului. Fii autentic în furie, iar atunci când nu reprimi, în momentul când apare iubirea, când mintea se va îndrepta spre cealaltă extremă, vei avea o curgere spontană. Deci dacă te afli în minte, ia în considerare şi acceptă furia, lupta, ca pe o parte a minţii. Chiar dacă dinamismul minţii lucrează în poli opuşi. Deci fii autentic în furie, în ceartă; atunci vei fi autentic şi în iubire.

Deci, pentru cei care se iubesc, vreau să le spun acest lucru: fiţi autentici. Şi dacă sunteţi cu adevărat autentici se va produce un fenomen unic. Atunci cel care iubeşte va deveni obosit, împovărat de acest non-sens de mişcare în extreme. Dar fii autentic, altfel nu vei ajunge niciodată să simţi această oboseală, acest fenomen.

O minte reprimată nu este niciodată conştientă de faptul că este prinsă în extreme, în nişte poli opuşi. Un astfel de om nu este niciodată furios cu adevărat, nu iubeşte, niciodată cu adevărat şi în acest mod el nu are niciun fel de experienţă adevărată a minţii. De aceea, sugerez acest lucru: fii autentic. Nu fi fals. Fii real! Şi autenticitatea îşi are propria sa frumuseţe. Când iubitul sau iubita te va vedea cu adevărat furios – autentic – el sau ea te va înţelege. Dar o furie falsă nu poate fi iertată. O faţă falsă nu poate fi iertată. Fii autentic şi vei fi autentic şi în iubire. Această iubire autenţică va avea o compensare şi printr-o astfel de trăire autentică vei deveni obosit, plictisit. Vei începe să te întrebi de ce faci asta – să te mişti ca un pendul dintr-o parte în alta. Vei deveni plictisit şi de abia atunci te poţi decide să treci dincolo de minte, dincolo de opuşi. Fii un bărbat autentic, fii o femeie autentică. Nu

pretinde nimic, nu permite apariţia falsităţii. Fii real şi suportă realitatea, îndur – o. Suferinţa este bună. Suferinţa este o antrenare, o disciplină. Suferă! Suferă iubirea şi ura şi furia. Ţine minte un singur lucru: să nu fii fals niciodată. Dacă nu simţ i iubirea, atunci spune că nu simţi iubirea. Nu pretinde nimic, nu încerca să arăţi că iubeşti. Dacă eşti supărat, atunci spune că eşti supărat şi fii supărat.

Va fi multă suferinţă, dar suferă, îndur-o în mod autentic. Prin această suferinţă se naşte o nouă conştiinţă. Atunci devii conştient de întregul non-sens al pendulării între un pol şi altul. Tu urăşti şi în acelaşi timp iubeşti o persoană, iar în acest mod te vei mişca mereu în acelaşi cerc. Acel cerc va deveni foarte vizibil, clar ca cristalul, însă el devine clar doar prin suferinţă.

Nu fugi de suferinţă. Ai nevoie de o suferinţă reală. Ea este precum focul: te va arde. Tot ce este fals va fi ars şi tot ce este real va rămâne. Asta este ceea ce existenţialiştii numesc autenticitate. Fii autentic şi atunci nu te mai poţi situa în minte. Fii neautentic şi te vei afla în minte timp de sute de vieţi.

Cum se poate ca să devii cu adevărat plictisit de dualitate, dacă nu devii conştient că te afli în ea cu adevărat? Atunci vei cunoaşte faptul că aşa-zisa iubire a minţii nu este nimic altceva decât agitaţie.

Ai observat că cel care iubeşte nu poate dormi? El nu este liniştit – este mereu agitat. Dacă îl observi, dacă îl examinezi, vei vedea multe simptome de boală. Această iubire a minţii şi corpului este cu adevărat o boală, prin ea tu eşti mereu ocupat – aceasta este funcţia ei. Altminteri vei fi liber, gol, vei simţi că nu faci nimic în această lume. Întreaga viaţă va părea seacă şi de aceea, această iubire va trebui să o umple.

Mintea însăşi este boală, deci orice aparţine ei este boală. Doar dincolo de minte, unde nu te mai afli în dualitate, când nu eşti divizat, doar acolo înfloreşte o altfel de iubire. Iisus a denumit-o iubire. Buddha a denumit-o compasiune. Aceasta nu este decât o diferenţă de nume. Nu contează denumirea.

Important este că există o posibilitate de iubire care nu are niciun pol opus, dar această iubire – iubirea divină – poate apare doar când depăşeşti iubirea de acum. Şi pentru a o depăşi spun că trebuie să fii autentic. Fii autentic în ură, în iubire, în orice, fii autentic: real, fără să te prefaci, deoarece doar o realitate poate fi depăşită. Nu poţi transcende lucruri nereale.

13. CENTRAREA INTERIOARĂ

16. XI.1972, Bombay

SUTRE:

18. Priveşte iubitor la un obiect. Nu te îndrepta spre alt obiect. Aici în mijlocul obiectului – află binecuvântarea.

19. Fără sprijin pe mâini sau picioare, stai doar pe fese. Brusc, centrarea.

20. Într-un vehicul în mişcare, prin legănare ritmică, experienţa. Sau într-un vehicul care nu se mişcă, balansându-te lent în cercuri invizibile.

21. Străpunge cu un ac o parte din forma ta plină de nectar, pătrunde uşor în străpungere şi atinge puritatea internă.

Corpul uman este un mecanism misterios. El lucrează în două dimensiuni. Pentru a întâlni lumea, materia, conştiinţa ta trece prin simţuri. Dar aceasta este doar o dimensiune a funcţiilor corpului. Corpul tău mai are şi o altă dimensiune: aceea interioară. Dacă conştiinţa merge în exterior, atunci orice cunoşti este materie; dacă merge în interior, atunci orice cunoşti este non-materie.

În realitate, între ele nu există nicio divizare: materia şi non-materia sunt una. Dar această unică realitate dacă este văzută prin ochi, prin simţuri, ea apare ca fiind materie. Dar privită din interior – nu prin simţuri, ci prin centrare – apare ca non-materie. Realitatea este una, dar tu o poţi privi în două feluri. Unul prin simţuri; celălalt nu prin simţuri. Toate aceste tehnici de centrare te conduc la un punct din interior, unde simţurile nu mai lucrează, unde tu le depăşeşti.

Înainte de a începe sutrele trebuie înţelese trei lucruri. Primul: când vezi prin ochi, nu ochii văd; ei nu sunt

decât nişte deschizături prin care poţi vedea. Văzătorul se află în spatele ochilor. De aceea, poţi închide ochii şi totuşi mai poţi vedea imagini, vise. Văzătorul se află în spatele simţurilor; el se mişcă prin ele spre lume. Dar dacă închizi simţurile, văzătorul rămâne înăuntru. Dacă văzătorul, este centrat, atunci brusc devii conştient de tine însuţi. Şi când ai reuşit acest lucru eşti conştient de întreaga existenţă, deoarece tu şi existenţa sunteţi una. Însă pentru a deveni conştient de tine trebuie să fii centrat. Anume: conştiinţa ta să nu fie divizată în mai multe direcţii, ea trebuie să nu se mişte nicăieri, să rămână în ea însăşi… fără să se mişte, doar să rămână în interior.

Pare dificil să rămâi în interior, deoarece pentru noi chiar a ne gândi cum să rămânem în interior înseamnă o ieşire în afară. Când începem să gândim „cum”, deja ne-am mişcat în afară. Chiar gândul de a rămâne în interior este un gând ce aparţine exteriorului, deoarece în centrul tău interior tu eşti pură conştiinţă.

Gândurile sunt ca norii. Ele apar, dar nu sunt ale tale. Fiecare gând vine din exterior, aparţine exteriorului. Înăuntru nu poţi produce nici un singur gând; fiecare gând aparţine exteriorului; nu există nicio posibilitate de creare a unui gând în interior. Deci ţine minte – ori de câte ori gândeşti nu te afli în interior. A gândi înseamnă a te proiecta în afară. Deci, chiar dacă gândeşti despre suflet, despre sine, tu nu te afli în interior.

Toate aceste gânduri despre sine, despre interior, vin din afară; ele nu îţi aparţin. Ţie îţi aparţine doar pura conştiinţă, simplă ca cerul senin şi fără nori.

Deci ce să faci? Cum să obţii această pură conştiinţă interioară? Pentru aceasta sunt folosite unele metode, deoarece în mod direct nu poţi face nimic. Sunt necesare unele metode, unele tehnici, care te pot arunca înăuntru. Acest centru poate fi atins întotdeauna într-un mod indirect, nu îl poţi atinge direct, înţelege bine acest lucru, deoarece este ceva foarte fundamental.

De exemplu, te joci şi spui că a fost minunat: „M-am simţit foarte fericit”. Te ascultă cineva care caută şi el

fericirea – toţi o căutăm. El spune: „Atunci trebuie să mă joc şi eu, deoarece înseamnă că prin joacă pot atinge fericirea”. Va începe să se joace, dar el va fi direct preocupat de fericire, de bucurie. Fericirea este un produs, un efect. Dacă eşti total absorbit în joacă vei avea ca rezultat fericirea, dar dacă urmăreşti să obţii fericirea prin joacă, atunci nu se va întâmpla nimic.

Asculţi muzică. Cineva spune: „Mă simt minunat”. Dar dacă vei fi preocupat de fericire, nu vei mai fi capabil să asculţi muzica. Dorinţa, lăcomia pentru fericire va deveni o barieră pentru tine. Fericirea este un efect, o poţi dobândi în mod indirect. Este un fenomen atât de delicat încât nu îl poţi avea în mod direct. Fă ceva şi ea apare. Nu o poţi avea decât indirect.

Orice este frumos, minunat, este atât de delicat încât, dacă încerci să îl ai, îl vei distruge. Asta este ceea ce se înţelege prin tehnici şi metode. Aceste tehnici îţi spun să faci ceva. Ceea ce faci nu este semnificativ, ci ceea ce rezultă este. Iar mintea ta trebuie să fie preocupată de activitate, de ceea ce faci şi nu de rezultat. Efectul va apărea – este menit să apară. Dar el apare întotdeauna indirect, deci nu trebuie să fii preocupat de rezultat. Fii preocupat de tehnică. Fă-o în mod total şi uită de rezultat. El poate apare, însă tu poţi deveni o barieră în calea sa.

Dacă te preocupi doar de rezultat, atunci acesta nu va apărea niciodată. Oamenii vin şi îmi spun: „Ai spus că dacă meditǎm apare ceva anume, dar o facem şi nu se întâmplă nimic”. Ei au dreptate, dar au uitat de o condiţie: trebuie să uiţi de rezultat, de efect şi doar atunci acesta va apărea. Trebuie să te afli total în actul în sine. Cu cât te afli mai mult în el, cu atât mai repede se va întâmpla. Dar rezultatul este întotdeauna indirect. Nu-l poţi forţa, el este un fenomen atât de delicat încât nu poate fi forţat să apară. Va apărea doar atunci când vei fi atât de total implicat, atât de angajat în acţiune încât spaţiul interior este vacant. Aceste tehnici sunt toate indirecte. Nu există tehnică directă pentru aceasta.

18. Priveşte iubitor la un obiect. Nu trece la alt

obiect. Aici, în mijlocul obiectului – află binecuvântarea.

Cheia este acest *iubitor*. Ai privit vreodată în mod iubitor la un obiect? Poţi spune da, dar spui aceasta fără să cunoşti ce înseamnă acest lucru. Poate ai privit un obiect, dar nu iubitor, ci cu plăcere, cu dorinţă – asta însă este cu totul altceva, este cu totul opus. Deci mai întâi, diferenţa; încearcă să simţi diferenţa.

O faţă, un corp frumos – îl priveşti şi simţi că îl priveşti iubitor. Dar de ce te uiţi la el? Vrei ceva de la el? Dacă da, aceasta este plăcerea, dorinţa, şi nu iubire. Atunci gândeşti cum să foloseşti acel corp, cum să îl posezi, cum să îl faci să fie un instrument pentru propria ta plăcere.

Plăcerea, pasiunea, dorinţa, înseamnă cum să foloseşti ceva pentru fericirea ta; iubirea înseamnă neinteres pentru plăcerea sau fericirea ta. Dorinţa, pasiunea înseamnă cum să obţii ceva cu ajutorul a altceva sau a altcuiva şi iubirea înseamnă cum să dăruieşti ceva. Ele sunt diametral opuse.

Dacă vezi o fată frumoasă şi simţi iubire pentru ea, sentimentul tău interior va fi acela de a găsi cum să faci ceva pentru a face acea fată să fie fericită, cum să faci ceva pentru ca acel bărbat sau acea femeie să fie fericită. Nu mai eşti preocupat de tine, ci de celălalt. În iubire, doar celălalt este important; în plăcere, în dorinţă, tu eşti cel important. În plăcere, în pasiune, te gândeşti cum să îl faci pe celălalt să devină un instrument al tău; în iubire, te gândeşti cum să devii tu un instrument pentru celălalt, în plăcere îl vei sacrifica pe celălalt; în iubire te vei sacrifica pe tine. Iubirea înseamnă dăruire; pasiunea înseamnă acaparare. Iubirea este o dăruire; pasiunea sau plăcerea este o agresiune.

Chiar şi în plăcere vorbeşti în termeni ai iubirii – ceea ce spui nu are prea mare importanţă. Limbajul tău nu este atât de important, aşa că nu fi păcălit de el. Priveşte înăuntru şi atunci vei înţelege că nu ai privit niciodată la ceva sau la cineva în mod iubitor.

A doua distincţie care trebuie făcută. Această sutra

spune: Priveşte iubitor la un obiect. Dacă te uiţi în mod iubitor chiar la ceva material, acel obiect va deveni o fiinţă. Dacă îl priveşti în mod iubitor, iubirea ta este ch era pentru a transforma obiectul în ceva viu. Când priveşti iubitor la un copac, acesta va deveni aproape uman.

Chiar ieri vorbeam cu Viveka şi îi spuneam că atunci când ne vom muta în noul ashram vom da nume fiecărui copac de acolo, deoarece fiecare copac este o fiinţă. Nimeni nu mai face acest lucru deoarece nimeni nu simte iubirea. Dar dacă ai iubi cu adevărat un copac, atunci acesta nu ar fi un copac la fel ca oricare altul, el ar deveni o persoană, ar deveni ceva unic.

Câinii şi pisicile au nume. Când dai nume unui câine, el devine o persoană. Atunci acel câine nu mai este un câine oarecare, are o personalitate; atunci ai creat o persoană. Oricând priveşti iubitor la ceva, acesta devine o persoană.

Şi contrariul este la fel de adevărat. Oricând priveşti cu ochi pasionali la o persoană, aceasta devine un obiect, un lucru. Din acest motiv, ochii pasionali sunt repulsivi – deoarece nimănui nu îi place să devină un obiect. Când îţi priveşti soţia sau orice altă femeie cu ochi pasionali, aceasta se va simţi rănită. Ce faci de fapt? Schimbi o persoană vie într-un instrument mort. Deja te gândeşti „cum" să o foloseşti şi atunci persoana este ucisă.

Când priveşti la cineva cu iubire, atunci acela devine unic, devine o persoană. O persoană nu poate fi înlocuită; un lucru poate fi înlocuit. Un „lucru" înseamnă ceva ce se poate înlocui; o „persoană" înseamnă ceva ce nu poate fi înlocuit. O persoană este ceva unic; un lucru nu este ceva unic.

Iubirea face ca totul să fie unic. De aceea, fără iubire nu te simţi niciodată ca o persoană. Până când nu iubeşti profund nu ai să simţi niciodată că ai o unicitate. Atunci eşti doar cineva într-o mulţime – doar un număr, doar o informaţie. Poţi fi schimbat, înlocuit.

De exemplu, eşti un funcţionar sau un profesor, dar poţi fi! nlocuit de alt profesor. Acesta îţi poate lua locul în

orice moment, deoarece tu eşti acolo necesar doar ca profesor. Ai doar o funcţie.

Dacă eşti un funcţionar într-un birou, altcineva poate imediat să îţi ia locul şi funcţia. Munca nu te aşteaptă pe tine. Dacă mori acum, în momentul următor cineva te poate înlocui şi mecanismul va continua să funcţioneze. Tu erai doar un obiect, doar un utilaj care poate fi imediat schimbat.

Dar, dacă cineva iubeşte profesorul sau funcţionarul, atunci brusc acesta va înceta să mai fie un funcţionar; el a devenit o persoană unică. Dacă moare, atunci iubita sau iubitul nu îl mai poate înlocui. El nu mai poate fi înlocuit. Poate că lumea rămâne la fel, dar cel care iubeşte nu mai poate fi la fel. Această unicitate, această existenţă ca persoană, apare prin iubire.

Sutra spune: *Priveşte iubitor la un obiect*. Ea nu face niciun fel de distincţie între persoane şi obiecte. Nici nu este nevoie, deoarece când priveşti cu iubire obiectul iubirii va deveni personificat. Transformare a se produce chiar prin modul de a privi.

Poate că ai observat sau nu ce se întâmplă când conduci o anumită maşină, să spunem Fiat. Există mii şi mii de maşini ca a ta, dar dacă o iubeşti ea devine unică – o persoană. Ea nu poate fi înlocuită; atunci este creată o relaţie. Atunci simţi „maşina ca pe o persoană. Dacă ceva nu merge bine… un sunet diferit, tu îl simţi. Iar maşinile sunt foarte temperamentale. Tu cunoşti temperamentul maşinii tale – când şi când nu se simte bine. Încet-încet, maşina devine o persoană.

De ce? Dacă există undeva o relaţie de iubire totul devine personificat. Dacă există o relaţie pasională, atunci persoana va deveni un lucru. Iar acesta este unul dintre cele mai inumane acte pe care omul le poate face – să transforme fiinţele în obiecte.

Priveşte iubitor la un obiect… Deci, ce trebuie făcut? Când priveşti iubitor, ce faci? Primul lucru: uită de tine. Uită complet de tine! Priveşte o floare şi uită complet de tine. Lasă să existe doar floarea; tu devino complet absent.

Simte floarea şi o iubire profundă va curge din conştiinţa ta spre floare. Şi lasă-ţi conştiinţa să fie plină doar cu un singur gând – cum să ajuţi floarea să înflorească mai mult, să devină mai frumoasă, mai fericită. Ce poţi face?

Important nu este dacă poţi sau nu să faci ceva; acest lucru nu este relevant. Ceea ce este important este sentimentul de ajutor, este chiar acea întrebare, prin care vrei să ajuţi floarea să înflorească, să devină mai frumoasă, mai vie – iar acest sentiment va deveni ca o îngrijorare pentru tine. Lasă-ţi întreaga fiinţă să vibreze cu acest sentiment. Să-l simtă cu fiecare fibră a minţii şi a corpului. Atunci vei fi încremenit într-un extaz minunat şi floarea va deveni o persoană.

Nu te îndrepta spre alt obiect... Nu mai poţi pleca. Dacă te afli într-o relaţie de iubire, nu mai poţi pleca nicăieri. Dacă aici cineva din acest grup iubeşte pe altcineva, atunci pentru acela grupul nu mai există, ci doar fiinţa iubită. Atunci nu mai vezi pe altcineva, ci doar fiinţa iubită. Ceilalţi există, dar sunt eliminaţi, ei vor exista doar la periferia conştiinţei tale. Ei practic nu mai sunt. Ceilalţi vor fi doar umbre; acolo rămâne doar o faţă. Dacă iubeşti, nu te mai poţi îndrepta nicăieri.

Nu pleca spre alt obiect, rămâi doar cu unul. Rămâi cu un trandafir, sau cu fiinţa iubită. Rămâi acolo iubitor, curgător, doar cu inima, doar cu sentimentul: „Ce pot să fac pentru a-mi face iubita mai bucuroasă, mai fericită?”

Aici, în mijlocul obiectului – află binecuvântarea. Acum tu nu mai exişti, eşti absent, nu mai gândeşti în termeni de plăcere şi satisfacţie. Acum ai uitat complet de tine şi te gândeşti numai la altul. Celălalt a devenit centrul iubirii tale; conştiinţa ta se va îndrepta spre el. Cu un adânc sentiment de iubire şi compasiune vei gândi: „Ce pot face ca să-mi fac iubita mai fericită?” În această stare – *Aici, în mijlocul obiectului – află binecuvântarea*. Brusc îţi va apărea binecuvântarea. Brusc, vei deveni centrat.

Pare ceva paradoxal, deoarece această sutra spune să uiţi complet de tine şi nu să fii centrat în tine, ea spune să te îndrepţi complet spre celălalt. Buddha a spus în

continuu că, atunci când te rogi, roagă-te pentru alţii – niciodată pentru tine. Altminteri, rugăciunea este nefolositoare.

Un om a venit la Buddha şi a spus: „Îţi accept învăţătura, dar un lucru îmi este greu să îl accept. Spui că atunci când ne rugăm, să nu o facem pentru noi, să nu ne gândim niciodată la noi, să nu cerem nimic pentru noi. Ne spui să ne rugăm astfel: «Oricare ar fi rezultatul rugăciunii mele, fie ca el să fie dat altora> >". Apoi omul a spus: „Este bine, dar pot face o excepţie? doar una? Vecinul pe care îl am este duşmanul meu şi pot spune că binecuvântarea să fie distribuită tuturor, cu excepţia vecinului meu".

Buddha i-a spus: „Rugăciunea ta este fără folos. Nu va apărea nimic din ea până când nu eşti pregătit să dai totul, să împarţi tot ce ai şi atunci rezultatul va fi altul".

În iubire trebuie să te uiţi pe tine. Pare paradoxal: atunci când şi cum se mai poate produce centrarea? Fiind total preocupat de altul, de fericirea altuia, când uiţi complet de tine şi rămâne doar celălalt, atunci eşti umplut de fericire – afli binecuvântarea.

De ce? Pentru că, atunci când nu eşti preocupat de tine devii gol, vacant; atunci este creat spaţiul interior. În acea clipă, în interior devii fără minte, mintea se dizolvă. Acolo nu vor mai apare gânduri. Iar acest gând – „Cum pot să ajut? Cum să creez mai multă fericire? Cum să îl fac pe celălalt mai fericit? – nu mai poate continua, deoarece nu poţi face nimic. Acest gând devine un stop. Nu poţi face nimic. Ce ai putea face? Dacă crezi că poţi, atunci încă mai gândeşti în termeni de ego.

Ţine minte – în obiectul iubirii devii total neajutorat. Când iubeşti pe cineva devii complet neajutorat. Aceasta este agonia iubirii: nu poţi simţi ce poţi face. Vrei să faci totul, vrei să dăruieşti iubitei sau iubitului întregul univers – dar ce poţi face? Dacă crezi că poţi face ceva, înseamnă că nu te afli într-o relaţie de iubire. Iubirea este foarte neajutorată, absolut neajutorată, iar frumuseţea ei este chiar această neajutorare, deoarece în ea eşti devotat.

Iubeşte pe cineva şi te vei simţi neajutorat; urăşte pe cineva şi vei putea face orice. Iubeşte pe cineva şi eşti complet neajutorat – pentru că ce poţi face? Orice poţi face este ceva nesemnificativ; nu este niciodată îndeajuns. Nimic nu poate fi făcut şi când simţi asta te vei simţi neajutorat. Când cineva doreşte să facă totul şi simte că nu poate face nimic, mintea se opreşte. În această neajutorare apare devoţiunea, dăruirea. Eşti gol. De aceea, iubirea devine o meditaţie profundă.

Dacă iubeşti pe cineva, nu mai ai nevoie de altă meditaţie. Dar pentru că nimeni nu iubeşte, sunt necesare aceste 112 tehnici de meditaţie – şi poate că nici ele nu sunt îndeajuns de multe.

Un om venise ieri aici şi îmi spunea: „Am speranţe. Am auzit de la tine de aceste 112 metode şi ele îmi dau speranţe; dar în minte îmi apare şi altceva: doar 112 metode? Şi dacă în toate acestea nu găsesc niciuna potrivită mie, mai există undeva alte 112 sau 113 metode?”

Şi are dreptate. El are dreptate! Dacă aceste 112 metode nu sunt bune pentru tine, atunci nu mai ai unde căuta altele. Aşa cum spunea şi el, speranţei îi urmează decepţia. Însă este nevoie de metode, deoarece s-a pierdut metoda de bază. Dacă poţi iubi, nu mai ai nevoie de nicio altă metodă.

Iubirea însăşi este cea mai puternică metodă, dar iubirea este într-un fel imposibilă. Iubirea înseamnă ieşirea ta din minte şi în locul ego-ului să pui pe altcineva. Trebuie să te înlocuieşti pe tine cu altcineva – ca şi cum tu nu ai mai exista, doar celălalt.

Jean-Paul Sartre spune că celălalt este iadul şi are dreptate. Are dreptate, deoarece celălalt creează pentru tine doar iadul. Dar el şi greşeşte pentru că dacă celălalt poate fi iadul, atunci el poate fi şi raiul. Dacă trăieşti prin plăcere, prin pasiune, celălalt este iadul pentru tine, deoarece tu încerci să ucizi acea persoană, încerci să transformi persoana aceea într-un lucru. Atunci ea va reacţiona şi va încerca să te transforme pe tine într-un lucru, asta creează iadul. Fiecare soţ şi soţie îşi creează

iadul reciproc, deoarece ei încearcă să se posede unul pe celălalt. Posesivitatea este posibilă doar cu lucruri, niciodată cu persoane. Un lucru poate fi posedat, dar tu încerci să posezi şi persoane. Prin acest efort, persoanele devin lucruri. Dacă eu te transform într-un lucru, tu vei reacţiona. Atunci eu voi fi duşmanul tău. Atunci şi tu vei încerca să faci din mine un lucru – acesta este iadul.

Stai singur în cameră şi îţi dai seama brusc că cineva trage cu ochiul pe gaura cheii. Fii atent ce se întâmplă. Ai simţit o schimbare? De ce te superi pe cel care se uită prin gaura cheii? El nu îţi face nimic personal, doar se uită pe gaura cheii. De ce te înfurii? El te-a schimbat într-un lucru. El doar observa ceva; dar te-a transformat într-un lucru, într-un obiect. Asta, îţi dă o nelinişte, o tulburare.

La fel se întâmplă şi invers: dacă te uiţi tu prin gaura cheii. Celălalt va deveni şocat, împrăştiat. Chiar cu un moment mai înainte el era un subiect: el era observatorul şi tu observatul, obiectul. Acum brusc a fost prins. A văzut că era observat şi acum a devenit un lucru, un obiect.

Când cineva te observă, brusc simţi că libertatea ta a fost tulburată, distrusă. De aceea, până când nu iubeşti nu poţi privi fix la cineva sau ceva. O privire făcută fără iubire devine urâtă şi violentă. Dacă iubeşti, atunci privirea ta este un lucru frumos, deoarece privirea pe care o ai un îl va transforma pe celălalt într-un obiect. Atunci poţi privi direct în ochii altuia, poţi pătrunde adânc în ochii săi. În acel moment nu îl transformi într-un lucru; mai degrabă, prin iubire îl transformi într-o persoană. De aceea, doar privirile celor ce se iubesc sunt frumoase; altfel, ele sunt urâte. Psihologii spun că există o limită de timp. Toţi ştiu, observă şi vei vedea că aşa este, că nu poţi privi îndelung în ochii unui străin. Există o limită. Dacă treci de ea, celălalt se va înfuria. În public este trecută cu vederea o privire fugară, este permisă, deoarece atunci nu priveai ci doar căutai ceva cu vederea.

Privirea înseamnă ceva profund. Dacă doar te văd cum treci, prin asta nu se creează o relaţie. Sau dacă merg pe stradă şi mă vezi, te uiţi la mine – prin asta nu se aduce

niciun fel de ofensă. Dar dacă te ridici şi mă priveşti stăruitor, atunci tu devii un observator. Atunci privirea ta mă va deranja şi mă voi simţi ofensat: „Ce faci? Eu sunt o persoană, nu un lucru. Nu trebuie să mă priveşti astfel!”

Datorită acestui fapt, hainele au devenit foarte importante. Doar când iubeşti pe cineva poţi sta dezbrăcat în faţa lui, deoarece când eşti gol întregul corp devine un obiect pentru ceilalţi. Cineva îţi poate privi cor pul, dar dacă el nu te iubeşte, atunci întregul corp, întreaga ta fiinţă este transformată într-un obiect de privirea sa. Când iubeşti, poţi sta dezbrăcat lângă iubitul tău fără ca să te simţi gol. Chiar vei dori cu adevărat să fii dezbrăcat, deoarece vrei ca această iubire să îţi transforme trupul într-o persoană.

Ori de câte ori transformi pe cineva într-un obiect, acest act este imoral. Dar dacă eşti plin de iubire, atunci în acel moment plin-de-iubire binecuvântarea este posibilă. Ea apare.

În mijlocul obiectului – află binecuvântarea. Brusc ai uitat de tine – celălalt este acolo. Şi când vine momentul potrivit, când tu eşti absent total, când nu mai eşti prezent, celălalt va deveni şi el absent. Şi între cei doi apare binecuvântarea. Asta simt cei care se iubesc. Această binecuvântare este datorată unei meditaţii inconştiente, necunoscută.

Când doi iubiţi sunt împreună ego-ul lor va dispare. Va rămâne doar o pură existenţă – fără ego-uri, fără vreun conflict… doar o comuniune. În această comuniune, devii fericit. Este greşit spus că beatitudinea ţi-a dat-o celălalt. Această beatitudine a apărut deoarece, fără să ştii ai căzut într-o profundă meditaţie.

Poţi să o faci conştient – şi atunci ea pătrunde mai adânc, deoarece nu eşti obsedat de obiect. Acest lucru se întâmplă în fiecare zi. Dacă iubeşti pe cineva te vei simţi fericit, dar nu din cauza obiectului iubirii tale, ci datorită iubirii.

Dar atunci devii obsedat. Crezi că datorită lui A, datorită apropierii faţă de A, datorită iubirii lui A pentru

tine apare această fericire. Şi gândeşti: „Trebuie să îl am pe A, pentru că fără el nu voi mai avea fericirea aceasta”. Devii gelos. Dacă altcineva îl va avea pe A, atunci acela va fi fericit, iar tu vei suferi, vei fi mizerabil şi de aceea vrei să îndepărtezi toate posibilităţile de acaparare a lui A de către altcineva. Acest A trebuie să îl ai doar tu, deoarece prin el ţi s-a deschis o altă viziune asupra lumii. Dar în momentul în care vrei să îl posezi vei distruge toată frumuseţea acelui fenomen beatific.

Când iubitul este posedat, acaparat, iubirea este pierdută.

Atunci iubitul va fi doar un lucru. îl poţi folosi, dar acea binecuvântare nu va mai apare deoarece aceasta se producea doar când celălalt era o persoană. Celălalt a fost creat: tu ai creat persoana în celălalt, iar el a creat persoana în tine. Nimeni nu era un obiect, un lucru. Acolo era doar o întâlnire între două subiecte, între două persoane – nu între un lucru şi o persoană.

Dar în momentul în care vrei să îl posezi pe celălalt, nu va mai apare nimic. Iar mintea va încerca să îl posede, deoarece ea gândeşte în termeni de lăcomie: „Odată a apărut fericirea, dar trebuie să o am în fiecare zi.

Deci trebuie să posed obiectul care mi-a adus această fericire”. Însă beatitudinea a apărut datorită ne-posedării. Şi fericirea nu apare datorită altuia, ci datorită ţie – ţine minte asta. Datorită ţie, tu eşti absorbit în celălalt şi atunci apare beatitudinea.

Ea poate apare chiar şi cu o floare sau cu o piatră, cu orice. Odată ce cunoşti modul în care se produce, ea poate apărea în orice. Dacă ştii că tu nu eşti nicăieri, eşti absent, şi dacă conştiinţa ta s-a îndreptat spre celălalt cu o iubire adâncă – spre copaci, spre stele, spre orice; când întreaga ta conştiinţă te părăseşte şi se îndreaptă spre altul – în această absenţă a egoului apare binecuvântarea.

19. Fără sprijin pe mâini sau picioare, şezi doar pe fese. Brusc, centrarea.

Această tehnică a fost folosită secole întregi de taoiştii din China, este o tehnică minunată – una dintre

cele mai uşoare. Încearc-o.

Ce trebuie făcut? Două lucruri sunt necesare. Primul este să ai un corp senzitiv, sensibil, ceea ce nu prea se întâmplă. Ai un corp mort; este o povară pe care trebuie să o cari. Mai întâi este necesar să îţi faci corpul sensibil; altminteri tehnica nu va avea efect. Deci, mai întâi să spun câte ceva prin care îţi poţi face corpul sensibil şi în special fesele, deoarece fesele sunt, în general, cele mai insensibile părţi ale corpului. Ele trebuie să fie insensibile, deoarece toată ziua stai pe ele. Dacă vor fi prea sensibile, atunci vor fi probleme.

Ele trebuie să fie insensibile – sunt la fel ca şi tălpile picioarelor. Folosindu-le, stând mereu pe ele, ajungi să nu le mai simţi. Le-ai simţit vreodată? Acum poate că simţi că stai pe ele, dar până acum poate că nu le-ai simţit niciodată – şi ai stat pe ele întreaga viaţă, dar niciodată conştient.

Deci mai întâi trebuie să le faci sensibile. Încearcă o metodă foarte uşoară… Şi metoda aceasta poate fi făcută cu orice parte a corpului şi atunci trupul va deveni sensibil. Doar stai pe un scaun, relaxat şi închide ochii. Simte-ţi mâna stângă sau dreaptă – una din ele. Simte mâna stângă. Uită de întreg corpul şi simte doar mâna stângă. Cu cât o simţi mai mult, cu atât ea va deveni mai grea.

Continuă şi simte-o. Uită de întreg corpul, continuă să o simţi ca şi cum ai fi mâna stângă. Ea va deveni din ce în ce mai grea. Continuă să simţi cum devine din ce în ce mai grea şi atunci încearcă să simţi ce se întâmplă cu ea. Orice senzaţie apare, noteaz-o: orice senzaţie, orice smucitură, orice mişcare oricât de mică – notează în minte tot ce se întâmplă. Şi fă asta zi de zi, timp de cel puţin trei săptămâni. I n orice moment al zilei, fă-o timp de 10 sau 15 minute. Doar simte mâna şi uită de restul corpului.

Până în trei săptămâni vei simţi că ai o mână nouă. Aceasta va deveni foarte sensibilă şi tu vei deveni conştient de orice senzaţie ce apare în mână, oricât de delicată ar fi.

Când reuşeşti acest lucru cu mâna, poţi încerca şi cu fesele: închide ochii şi simte că există doar cele două fese; tu nu mai exişti. Lasă-ţi întreaga conştiinţă să se ducă spre fese. Nu este dificil. Dacă o încerci, vei vedea că este minunată. Iar sentimentul de viaţă, de vitalitate, ce apare în corp este în el însuşi foarte beatific. Atunci, când îţi poţi simţi fesele şi când ele au devenit foarte sensibile, când poţi simţi tot ce se întâmplă înăuntru – orice, oricât de mică ar fi mişcarea sau durerea sau orice va fi – atunci poţi observa şi poţi cunoaşte. Conştiinţa ta este unită cu fesele.

Mai întâi încearcă cu mâna, deoarece ea este mai sensibilă. Odată ce eşti convins că îţi poţi simţi mâna, această convingere te va ajuta să îţi simţi şi fesele. După aceea, poţi încerca această tehnică. Deci ai nevoie de cel puţin şase săptămâni înainte de practicarea acestei tehnici – trei săptămâni cu mâna şi trei cu fesele; trebuie doar să le faci mai sensibile.

Stai întins pe pat şi uită de întreg corpul. Ţine minte că doar cele două fese există. Simte cu ele atingerea cearşafului, răcoarea sa, apariţia căldurii. Simte-o. Stai întins în cadă, uită de corp. Ţine minte doar fesele – simte. Stai lipit de un zid – simte în fese răcoarea zidului. Stai cu soţia sau soţul sau iubita sau iubitul spate în spate şi atingeţi-vă doar prin fese – simte-l pe celălalt doar prin fese. Acest lucru îţi va „crea" fesele, le va aduce într-o stare nouă, în care vor începe să simtă.

Apoi fă tehnica: *Fără sprijin pe mâini sau picioare*... Stai pe pământ, pe podea... şezi doa*r pe fese*. *Este b*ună postura lui Buddha sau padmasan*a* – *postu*ra lotus – sau siddhasa*na, orice* asana este bună, dar este bine să nu foloseşti mâinile. Stai doar pe fese. Apoi ce să faci? Doar închide ochii. Simte fesele atingând pământul. Şi pentru că acum fesele tale au devenit sensibile, vei simţi că o fesă atinge mai mult pământul decât cealaltă. Te laşi pe o fesă şi cealaltă va atinge mai puţin pământul. Apoi te laşi pe cealaltă. Revin-o imediat la prima; apoi iarăşi la cealaltă. Continuă să te mişti de la una la cealaltă şi apoi încet-încet echilibrul.

Echilibrul înseamnă ca ambele fese să atingă în mod egal pământul, amândouă să simtă la fel. Greutatea ta să fie împărţită la fel pe ambele fese. Acest lucru nu va fi dificil atunci când ai fesele sensibile. Când ambele fese sunt echilibrate, brusc, centrarea. Prin această echilibrare vei fi aruncat brusc în centrul din abdomen, vei fi centrat în interior. Vei uita de fese, de corp. Vei fi aruncat în centrul interior.

Din acest motiv, eu spun că centrii nu sunt importanţi, dar centrarea este – chiar dacă ea se întâmplă în cap, inimă, fese sau în orice altă parte. Poate ai văzut în poze cum stă un buddha. Poate că nu ţi-ai imaginat că el este echilibrat pe ambele fese. Poţi vedea într-un templu felul în care şade Mahāvīra sau Buddha; dar probabil că nu ţi-ai închipuit niciodată că această şedere a lor este doar o echilibrare pe fese. Chiar este – şi când nu mai există dezechilibru, brusc această echilibrare îţi va da centrarea.

20. Într-un vehicul care se mişcă, prin legănare ritmică, experienţa. Sau într-un vehicul care nu se mişcă, balansându-te lent în cercuri invizibile.

Este la fel, dar privită în alt mod. *Într-un vehicul care se mişcă…* Călătoreşti cu trenul sau într-un car cu boi – când a fost descoperită această tehnică nu existau decât care cu boi. În India, încă se mai poate merge într-un car cu boi – drumurile de aici au rămas neschimbate. Însă când tu mergi, întregul corp merge, se mişcă. Dar acest lucru este fără de folos.

…prin *leg*ă*nare rit*m*ică… Bal*ansează-te, leagănă-te ritmic, încearcă să înţelegi; este ceva foarte subtil. Ori de câte ori te afli într-un vehicul, tu rezişti, te opui lui. Carul se înclină spre stânga, dar tu îi rezişti. Te înclini, pentru balans, în dreapta. Te înclini spre dreapta pentru a-ţi păstra echilibrul; altminteri vei cădea. Deci tu rezişti, te opui constant carului, mişcărilor sale. Se mişcă într-o parte şi tu trebuie să te mişti în sens opus.

De aceea, când stai într-un tren devii obosit. Nu ai făcut nimic, atunci de ce oboseşti? Ai făcut foarte multe, dar inconştient. Te-ai opus în continuu trenului, te-ai luptat

mereu cu el. Nu rezista, nu te opune – acesta este primul lucru. Dacă vrei să faci această tehnică, nu opune rezistenţă. Mai bine mişcă-te odată cu mişcările trenului, balansează-te odată cu ele. Devino parte din vehicul, nu îi rezista. Orice face carul sau vehiculul, devino parte din el. Din acest motiv, copiii nu obosesc niciodată în călătorii.

Poonam venise de la Londra cu cei doi copii ai ei şi îi era teamă că o astfel de călătorie lungă îi poate obosi sau chiar îmbolnăvi. Ea a ajuns foarte obosită, iar copiii ei au ajuns râzând, în momentul în care a intrat în cameră la mine era extenuată total, iar cei doi copii au început să se joace. Au călătorit 18 ore de la Londra la Bombay şi nu au fost deloc obosiţi? De ce? Pentru că ei încă nu ştiu cum să reziste, cum să opună rezistenţă.

Un om beat poate călători într-un car o noapte întreagă, iar dimineaţa va fi mai proaspăt ca oricând, dar tu nu vei fi. El însă se mişcă odată cu carul; acolo nu există luptă. Acest lucru este posibil, deoarece un beţiv nu poate opune rezistenţă. Lupta nu mai există, el este una cu carul.

Într-un vehicul care se mişcă, legănându-te ritmic… Deci fă un lucru: nu rezista. Iar al doilea: creează un ritm. Creează un ritm în mişcările tale. Fă-l o armonie. Uită de drum; nu începe să înjuri drumul şi guvernul – uită de ele. Nu înjura vehiculul sau şoferul – uită de ei. Închide ochii, nu opune rezistenţă. Mişcă-te ritmic şi creează o muzică în mişcarea ta. Fă-o ca şi cum ar fi un dans. Sutra spune că experienţa va apărea.

Sau într-un vehicul care nu se mişcă… Nu te întreba de unde să iei un car cu boi; nu te păcăli, nu începe să te amăgeşti, deoarece sutra spune, sau într-un vehicul ce nu se mişcă, legănându-te lent în cercuri invizibile. Stai pe loc şi leagănă-te în cerc. Mai întâi fă un cerc mai mare, mai amplu, apoi din ce în ce mai lent fă-l mai mic şi mai mic, până când corpul nu se mai mişcă vizibil, dar înăuntru simţi o mişcare subtilă.

Începe cu un cerc mai mare, cu ochii închişi. Altfel, când corpul se opreşte te vei opri şi tu. Cu ochii închişi fă cercuri mari; stai într-un loc şi leagănă-te în cerc. Continuă

legănarea făcând cercurile din ce în ce mai mici. În mod vizibil vei fi nemişcat; nimeni nu va putea spune că te mişti. Dar înăuntru vei simţi o mişcare subtilă. Acum corpul nu se mai mişcă, doar mintea. Fă cercurile din ce în ce mai lent şi se va produce experienţa – /V

aceasta va fi o centrare. Într-un vehicul care merge, o mişcare ritmică concomitentă cu a lui va crea o centrare în interiorul tău.

Gurdjieff a creat multe dansuri pentru astfel de tehnici. El a lucrat cu această tehnică. Toate dansurile pe care le folosea în şcolile sale erau, de fapt, mişcări în cercuri – doar o învârtire, dar rămânând mereu conştient în interior şi treptat făceai cercurile din ce în ce mai mici. Şi atunci va veni un moment când corpul se opreşte, dar mintea continuă să se mişte.

Dacă ai călătorit într-un tren timp de 24 de ore, după ce ajungi acasă şi închizi ochii vei simţi că încă mai călătoreşti. Corpul s-a oprit, dar mintea încă mai simte vehiculul. Deci doar fă această tehnică.

Gurdieff a creat nişte dansuri minunate – fenomenale. În acest secol, el a creat minuni – dar nu minuni ca cele ale lui Satya Sai Baba. Acestea nu sunt miracole; orice magician de pe stradă le poate face. Dar Gurdjieff a făcut miracole. El a pregătit o sută de persoane pentru un dans meditativ şi a prezentat pentru prima oară acest dans în faţa unui public din New York. Pe scenă o sută de persoane au început să se învârtă şi celor din sală au început să li se învârte minţile. O sută de persoane în robe albe ce doar se învârteau.

Când le indica, ei începeau să se învârtă şi când spunea „Stop” – acolo se aşternea o tăcere mormântală. Acesta era un stop pentru audienţă, dar nu pentru dansatori – deoarece corpul se poate opri brusc, însă mintea va continua în interior mişcarea, învârtirea. Era minunat să îi priveşti – chiar doar atât – să vezi o sută de persoane ce deveneau nemişcate ca statuile. Acea oprire bruscă crea un şoc şi pentru cei din sală. Îi priveai mişcându-se, învârtindu-se, dansând şi brusc toţi se

opreau. Atunci şi gândul se opreşte.

Mulţi au simţit în New York un fenomen straniu: gândurile celor din sală s-au oprit imediat. Dar pentru dansatori, dansul continua în interior şi cercurile lor interioare deveneau din ce în ce mai mici până când ei deveneau centraţi.

Într-o zi, dansatorii se apropiaseră de marginea scenei. Cei din sală credeau, se aşteptau ca Gurdjieff să îi oprească când ajungeau prea aproape să cadă. O sută de dansatori aproape de marginea scenei! Încă un pas şi toţi cădeau. Toată lumea se aştepta ca Gurdjieff să spună brusc stop, dar el s-a întors cu spatele să îşi aprindă trabucul. S-a întors cu spatele la dansatori şi-a aprins trabucul şi toţi cei de pe scenă au căzut de la o mare înălţime… pe o podea de piatră.

Întregul public s-a ridicat în picioare într-un murmur general şi toţi credeau că dansatorii şi-au rupt oasele – era o mare îmbulzeală acolo. Dar nu s-a rănit nimeni, nici măcar o zgârietură nu a avut nimeni.

Mulţi l-au întrebat pe Gurdjieff ce s-a întâmplat. Nimeni nu s-a rănit şi asta era imposibil – o sută de oameni să cadă de la înălţime pe o podea de piatră şi nimeni să nu aibă nici măcar o zgârietură. Era imposibil. Motivul este următorul: în acel moment, cei care dansau nu se aflau în corpurile lor. Ei îşi încetineau mişcarea interioară şi când Gurdjieff a văzut că şi-au uitat complet corpurile, le-a permis să cadă.

Dacă uiţi complet de corpul tău, atunci acolo nu mai există rezistenţă. Un os se rupe datorită rezistenţei. Dacă cazi, opui rezistenţă: tu mergi împotriva atracţiei gravitaţiei şi această rezistenţă este problema – nu gravitaţia. Dacă poţi coopera cu gravitaţia, dacă mergi odată cu ea, atunci nu mai apare posibilitatea de a fi lovit.

Poţi încerca această sutra. Nu ai nevoie de un vehicul, doar învârte-te aşa cum fac copiii. Când mintea o ia razna şi simţi că o să cazi, nu te opri – continuă! Chiar dacă cazi, nu te îngrijora de asta, închide ochii şi învârte-te. Mintea se va învârti şi ea şi în cele din urmă vei cădea.

Când trupul a căzut, înăuntru, simte! învârtirea va continua şi ea va deveni din ce în ce mai mică, mai apropiată de centru, până când, brusc, vei fi centrat.

Copiilor le place foarte mult acest lucru. Părinţii nu le permit niciodată să se învârtă. Dar nu este bine; trebuie să li se dea voie – mai degrabă trebuie chiar încurajaţi. Iar dacă îi poţi face conştienţi şi de învârtirea interioară, atunci îi poţi învăţa meditaţia prin învârtire. Lor le place acest lucru, deoarece atunci au un sentiment extracorporal. Când se învârt, copiii simt că trupurile lor se învârt, dar nu şi ei. În interior simt o centrare pe care nu o pot simţi altfel la fel de uşor, deoarece corpurile şi sufletele lor sunt puţin separate; între ele există o pauză.

Când pătrunzi în pântecul mamei nu poţi intra imediat şi total în trup; acest lucru necesită timp. Un copil ce se naşte nu este complet fixat în corp; sufletul său nu este total ataşat de corp. De aceea el nu poate face multe lucruri. Corpul său este pregătit să le facă, dar el nu este.

Ai observat probabil că nou-născuţii nu pot vedea cu ambii ochi, ei văd întotdeauna doar cu un ochi. Vei vedea că un copil când priveşte ceva acesta nu o face cu ambii ochi. El priveşte doar cu un ochi – pupila unui singur ochi se măreşte, iar cealaltă va rămâne la fel. Conştiinţa unui nou-născut nu este fixată, este liberă. Dar cu timpul se va fixa şi el va putea vedea cu ambii ochi deodată.

Deocamdată, ei nu îşi pot simţi corpurile lor sau pe ale altora ca fiind diferite. Este dificil. Ei nu sunt încă fixaţi, dar fixarea va apărea.

Meditaţia încearcă să readucă din nou în actualitate această diferenţă, această diferenţiere dintre corp şi tine. Tu acum ai devenit complet fixat, te-ai solidificat în corp. De aceea simţi: „Eu sunt trupul”. Dar dacă se creează această diferenţiere, atunci vei putea simţi că nu eşti corpul, ci altceva dincolo de el. Învârtirea şi legănarea pot ajuta la crearea acestei diferenţieri, la crearea acestui hiatus.

21. Străpunge cu un ac o parte a formei tale pline-de-nectar, pătrunde uşor în străpungere şi atinge puritatea

interioară.

Corpul tău nu este doar un corp, el este plin de tine şi tu eşti nectarul. Străpunge-ţi corpul. Când îţi străpungi corpul, tu nu eşti străpuns – doar trupul este. Dar simţi înţeparea ca şi cum tu ai fi străpuns; de aceea, simţi durerea. Dacă devii conştient că doar corpul este străpuns şi că tu nu eşti străpuns, în locul durerii vei simţi beatitudinea. Nu este nevoie să o faci cu un ac. Se întâmplă multe lucruri zilnic; poţi folosi aceste situaţii pentru meditaţie. Sau poţi crea o situaţie.

Ai o durere în corp. Fă următorul lucru: uită de restul trupului şi doar concentrează-te pe partea sau în locul durerii. Atunci vei observa un lucru ciudat: vei vedea că acel loc se restrânge. Mai întâi simţi durerea şi când te concentrezi vei vedea că durerea nu se află în toată mâna sau în tot piciorul. Ea a fost exagerată – se afla doar la genunchi, de exemplu.

Concentrează-te mai mult şi vei simţi că ea nu se află în tot genunchiul, ci doar într-un punct. Te concentrezi şi mai mult şi vei vedea că este cât un vârf de ac. Concentrează-te asupra acestui „vârf de ac”; uită de restul corpului. Doar închide ochii şi concentrează-te pentru a găsi locul de unde vine durerea. Aria ei se va restrânge până când va ajunge cât un vârf de ac. Continuă să priveşti acest punct şi brusc el va dispare şi tu vei fi plin de beatitudine. I n locul durerii vei avea fericire.

De ce se întâmplă acest lucru? Deoarece tu şi corpul nu sunteţi una, sunteţi două lucruri diferite. Cel ce se concentrează eşti tu. Concentrarea se face asupra corpului – el este obiectul. Când te concentrezi identificarea cu trupul se rupe, apare diferenţierea. Pentru a te concentra trebuie să te îndrepţi în interior, să te îndepărtezi de corp. Pentru a aduce în atenţie punctul durerii, trebuie să pleci din corp. Această mişcare creează diferenţierea. Când te concentrezi asupra durerii, uiţi de identificarea cu corpul, uiţi că: „Eu simt durerea”.

Acum tu eşti observatorul şi durerea este cu totul altceva. Tu acum observi durerea, nu o mai simţi. Această

schimbare de la simţire la observare creează un hiatus, o diferenţiere. Şi când aceasta este mai clară, brusc uiţi complet de corp; eşti conştient doar de conştiinţă.

Deci poţi încerca tehnica aceasta. Dacă ai o durere, mai întâi concentrează-te asupra unei părţi mai mari şi apoi treptat vei ajunge la un punct cât un vârf de ac.

Poţi să nu aştepţi să ai o durere, ci poţi folosi chiar tu un ac. Foloseşte-l în orice parte sensibilă. Pe corp există multe puncte moarte, oarbe; ele nu sunt de folos. Poate că nu ai auzit de ele, dar poţi lua un ac şi să i-l dai unui prieten şi spune-i să te înţepe pe spate în mai multe locuri. Vei vedea că în multe locuri nu simţi nimic. Aceste puncte, în care nu simţi nicio durere sunt puncte oarbe. Chiar şi pe obraji ai două puncte moarte care pot fi testate chiar foarte uşor.

Dacă mergi prin satele indiene în timpul unor festivaluri religioase vei vedea mulţi oameni ce îşi înfig săgeţi în obraji. Pare un miracol, dar nu este. Obrajii au două astfel de puncte moarte. Dacă străpungi aceste locuri nu vei simţi nicio durere şi nici sângele nu va curge. Pe spate sunt mii de astfel de puncte. Corpul are două feluri de puncte – cele sensibile sau vii şi cele moarte.

Deci găseşte un punct sensibil şi străpunge-l cu un ac. Nu te teme, este doar o simplă înţepătură. Şi pătrunde în interior. Când acul pătrunde în piele şi simţi durerea, atunci intră şi tu odată cu el. Nu trebuie să simţi că durerea pătrunde în tine, că intră în tine; nu simţi durerea, nu te identifica cu ea. Intră odată cu acul.

Şi atinge puritatea interioară. Dacă poţi intra observând, nefiind identificat, nesimţind că durerea te pătrunde, dar observând acul că străpunge corpul şi tu rămâi ca un observator, atunci vei atinge puritatea interioară; inocenţa interioară îţi va fi revelată.

Vei deveni pentru prima oară conştient de faptul că tu nu eşti corpul. Şi odată ce ştii că nu eşti corpul, viaţa ta va fi schimbată total, deoarece întreaga ta viaţă de până acum gravita doar în jurul trupului. Odată ce ştii că nu eşti corpul nu mai poţi continua aceeaşi viaţă de până atunci.

Când nu eşti corpul va trebui să îţi creezi o viaţă diferită. Aceasta este viaţa de sannyasin. Aceasta este o viaţă diferită; acum centrul este diferit. Acum exişti în lume ca suflet, ca spirit, ca ātma, nu ca un corp. Dacă exişti ca un corp, atunci vei crea o altă viaţă: de câştiguri materiale, de lăcomie, de plăceri, de sex. Ai creat deja o astfel de lume în jurul tău; dar aceasta este o lume orientatăspre-trup.

Odată ce ştii că nu eşti trupul, întreaga ta lume actuală va dispare. Nu o mai poţi susţine şi atunci se va crea o altă lume – o lume a compasiunii, a iubirii, a frumuseţii, a adevărului, a inocenţei, a bunătăţii. Centrul s-a schimbat, el nu mai se află în corp. Este în conştiinţă.

De ajuns pentru astăzi.

14. SCHIMBAREA DIRECŢIEI ENERGIEI

17. XI.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. De ce conştiinţa cosmică – samādhi – este numită centrare?

2. Explică în continuare cum poate „iubirea singură să fie de ajuns „fără meditaţie?

3. De ce omul este insensibil?

1. Dacă iluminarea – samadhi-ul – înseamnă conştiinţa totală, cosmică, atotpătrunzătoare, atunci este ciudat că această stare este denumită centrarea conştiinţei, deoarece cuvântul centrare implică o grupare, o fixare, o orientare. De ce conştiinţa cosmică sau samādhi este numită centrare?

Centrarea este calea, nu scopul. Centrarea este metoda, nu rezultatul. Samādhi nu este denumit centrare; centrarea este tehnica ce conduce spre samādhi. Ele par contradictorii, deoarece atunci când cineva devine Iluminat, acolo putem spune că aproape nu mai există niciun centru.

Jacob Bohme a spus că în momentul în care cineva ajunge la divin această experienţă poate fi descrisă în două feluri: ori centrul este peste tot, ori centrul nu mai este nicăieri; ambele înseamnă acelaşi lucru. Deci cuvântul „centrare” pare contradictoriu, dar calea nu este scopul şi

metoda nu este rezultatul. O metodă poate fi contradictorie. Şi trebuie să înţelegem acest lucru, deoarece toate aceste 112 metode sunt toate tehnici de centrare.

Dar odată ce ai devenit centrat, vei exploda, te vei expansiona. Centrarea este doar pentru a te aduna într-un punct. Şi odată ce eşti adunat, cristalizat într-un punct, acel punct va exploda în mod automat. Atunci nu va mai fi niciun centru – sau centrul va fi peste tot. Centrarea este un mijloc pentru crearea exploziei. De ce devine centrarea metodă? Dacă nu eşti centrat, energia ta nu este focalizată, nu poate exploda. Este împrăştiată şi nu poate exploda. Explozia necesită multă energie. În urma centrării nu mai eşti împrăştiat, haotic, te afli într-un punct. Devii atomic; devii un atom spiritual. Şi poţi exploda doar când eşti centrat îndeajuns de mult, doar când ai ajuns precum un atom. Atunci se va produce o explozie atomică.

Despre această explozie nu se poate vorbi şi de aceea este dată doar metoda. Despre rezultat nu se vorbeşte. Însă dacă practici metoda, atunci rezultatul îi va urma implicit, dar nu există nicio cale de exprimare a lui.

Deci ţine minte: religia nu vorbeşte niciodată de experienţa în sine, ci doar despre metodă; ea îţi arată cum să faci ceva, nu ce este după. Dacă îl faci pe „cum”, va urma „ce”-ul. Dar acest „ce este” îţi este lăsat ţie. Îl poţi cunoaşte, dar nu îl poţi exprima. Este o experienţă infinită, pe care limbajul nu o poate exprima. Vastitatea nu poate fi redată prin cuvinte. De aceea, se dau doar metode.

Se spune că Buddha a afirmat în continuu timp de 40 de ani: „Nu mă întrebaţi despre Adevăr, despre Divin, despre Nir vana, despre Eliberare.

Nu mă întrebaţi nimic despre astfel de lucruri. Întrebaţi-mă doar cum puteţi ajunge acolo. Eu pot arăta drumul, dar nu pot reda experienţa, nici chiar în cuvinte”. Experienţa este personală; metoda este impersonală, ştiinţifică; experienţa este întotdeauna personală şi poetică.

Ce vreau să spun prin această diferenţiere? Metoda

este ştiinţifică. Dacă o poţi face, rezultatul ei va fi centrarea. Această centrare va apărea, dacă este practicată metoda. Dacă centrarea nu apare, atunci poţi să ştii că lipseşte ceva din metodă sau nu ai făcut-o bine. Metoda şi centrarea este ştiinţifică, dar explozia este poetică.

Prin poetic înţeleg faptul că fiecare experimentează în mod diferit. Aici nu există un punct comun. Şi fiecare îl va exprima într-un mod diferit. Buddha îl exprimă într-un fel, Mahāvīra în alt fel, Iisus altfel, Lao Tzu, Mahomed, toţi sunt diferiţi în modul de exprimare al experienţei divine.

Însă, într-un singur punct sunt toţi de acord – că orice ar spune nu este ceea ce au simţit. Aici sunt cu toţii de acord.

Totuşi, aceştia încearcă. Totuşi, vor să te convingă, să-ţi dea anumite amănunte, dar pentru aceasta trebuie să ai o inimă foarte deschisă. Ori de câte ori cineva este convins, aceasta nu se datorează celui care convinge, ci a celuia care primeşte. Dacă poţi primi ceva cu inima iubitoare, deschisă, atunci ceva anume te va atinge. Dar dacă eşti critic şi suspicios, atunci nu te va atinge nimic – asta pentru că acel lucru este dificil de exprimat, iar dacă mai eşti şi critic în privinţa sa, mesajul va deveni imposibil de primit; nu mai este niciun fel de comunicare.

Comunicarea este foarte delicată. De aceea, în aceste 112 metode experienţa nu este comunicată, este doar indicată. Shiva spune mereu: „Fă acest lucru şi este posibilă experienţa spirituală” – iar apoi el tace.

Binecuvântarea, realizarea, explozia: dincolo de ele rămâne doar experienţa personală. Este bine să nu se încerce exprimarea în cuvinte a acestor stări cu adevărat inefabile. Shiva este tăcut, el vorbeşte doar de metode, de tehnici, doar cum trebuie făcute.

Dar centrarea nu este finalul, ea este doar calea. De ce se transformă centrarea într-o explozie? Deoarece, dacă într-un punct se adună multă energie, acesta va exploda. Punctul este foarte infim şi energia este atât de multă încât punctul nu poate să o conţină; de aici explozia.

Un bec poate conţine o anumită cantitate de energie. Dacă în el va intra mai multă energie, acesta va exploda. Asta este centrarea: cu cât eşti mai centrat, cu atât mai multă energie se va aduna în centrul tău. Şi în momentul în care în el se află mai multă energie decât poate să conţină, va exploda.

Aceasta este o lege universală. Când centrul nu explodează, înseamnă că nu eşti centrat. Odată ce eşti centrat, explozia va apărea. Nu există nicio întârziere în apariţia ei. Dacă simţi că nu apare, înseamnă că nu eşti focalizat. Atunci, încă nu ai un centru, ci ai mai mulţi centri, eşti încă divizat, energia ta este încă disipată, se îndreaptă încă spre exterior.

Când energia se mişcă în afară eşti golit, împrăştiat. Iar în final vei deveni impotent. Moartea te va găsi deja mort; eşti deja o celulă moartă. Ai aruncat constant energia în afară – deci, oricare ar fi cantitatea de energie pe care o ai, într-un anumit timp vei deveni gol. Energia exteriorizată înseamnă moarte. Tu mori în fiecare moment; îţi iroseşti, îţi consumi energia.

Chiar şi soarele, care există de milioane şi milioane de ani, va muri, se va goli de energie. Şi se spune că în patru miliarde de ani el se va stinge, nu va mai avea energie pe care să o radieze. Şi moare în fiecare zi, deoarece razele sale îi iau energia şi o duc în adâncurile universului.

Doar omul este capabil să transforme şi să schimbe direcţia energiei. Altminteri totul moare – moartea este un fenomen natural.

Doar omul este capabil să cunoască nemurirea, imortalitatea.

Deci, poţi reduce acest lucru la o simplă lege: dacă energia este îndreptată spre exterior rezultatul va fi moartea şi nu vei şti niciodată ce înseamnă viaţa. Vei cunoaşte doar o moarte lentă. Nu vei simţi niciodată intensitatea şi frumuseţea vieţii. Dacă energia se îndreaptă în afară, atunci automat rezultatul va fi moartea. Dacă poţi schimba direcţia energiei – nu în afară, ci înăuntru – atunci

se va produce o transformare, o mutaţie.

Atunci, această energie ce se mişcă în interior devine centrată într-un punct din tine. Acest punct este aproape de buric. Când te naşti eşti legat de mamă prin buric. Iar odată ce este tăiat cordonul ombilical devii sepa rat de mamă, devii individual. I nainte de asta nu eşti individual, eşti o parte din mamă.

Adevărata naştere este aceea când este tăiat cordonul. Atunci copilul îşi începe propria sa viaţă, el devine propriul său centru. Acest centru este menit să fie buricul, deoarece prin el vine energia copilului. Buricul era veriga de legătură. Şi el încă este, chiar dacă eşti sau nu conştient, centrul tău rămâne buricul.

Dacă energia va începe să curgă în interior, dacă îi schimbi direcţia, atunci ea va atinge buricul – va fi în final centrată în buric. Când se va aduna atât de multă încât buricul să nu o mai poată conţine, în acel moment centrul va exploda. Iar în această explozie nu mai eşti individual. Când erai legat de mamă nu erai individual şi acum din nou nu vei mai fi individual.

Are loc o nouă naştere. Ai devenit una cu cosmosul. Acum nu mai ai un centru; acum nu mai poţi spune „Eu”. Acum nu mai există ego. Un Krishna, un Buddha, ei vorbesc şi folosesc cuvântul „eu”, dar asta este doar ceva formal. Ei nu mai au ego. Ei *nu* sunt.

Buddha era pe moarte şi în ziua morţii sale s-au adunat lângă el mulţi sannyasini, discipoli şi toţi erau foarte trişti; ei plângeau, se jeleau şi Buddha i-a întrebat: „De ce plângeţi?” Cineva din mulţime a spus: „Pentru că în curând o să mori. „Buddha a râs şi a spus: „Dar eu nu mai exist de 40

de ani. În ziua Iluminării mele eu am murit. Centrul nu mai există de 40 de ani. Aşa că nu mai plângeţi şi nu mai fiţi trişti. Nimeni nu moare acum. Eu nu mai sunt! Dar pentru a arăta acest lucru, tot trebuie să folosesc cuvântul «eu»”.

Întreaga esenţă, întreaga căutare a religiei este direcţionarea energiei în interior. Cum să mişti energia,

cum să o faci să se întoarcă total? Aceste metode ajută la producerea acestui lucru. Deci ţine minte, centrarea nu este samādhi, nu este Experienţa. Centrarea este doar uşa ce duce spre Experienţă şi când există Experienţa nu mai există centrarea. Deci centrarea nu este decât un pasaj de trecere.

Acum nu eşti centrat. De fapt, eşti multi-centrat – de aceea, spun că nu eşti centrat. Când devii centrat, acolo există numai un singur centru. Atunci energia ce se îndrepta spre mai mulţi centri se va întoarce, revine acasă; atunci… explozia. Atunci centrul nu mai există, dar nu mai eşti nici multi-centrat. Ai devenit una cu cosmosul. Atunci tu şi cu existenţa veţi fi o singură fiinţă – una şi aceeaşi.

De exemplu, un gheţar pluteşte pe mare. El are un centru al său. El are o individualitate separată; este separat de ocean, însă în esenţă nu este diferit, el este tot apă, dar la o temperatură diferită. Diferenţa dintre apa oceanului şi a gheţarului nu se află în natura lor, în esenţa lor – ei sunt la fel – diferenţa este doar de temperatură. Dacă atmosfera se încălzeşte, gheţarul începe să se topească. Atunci nu va mai există niciun gheţar – s-a topit. Acum, tu nu îl mai poţi găsi, deoarece nu mai există individualitate, nu mai există un centru în el. El a devenit una cu oceanul. Între tine şi Buddha, între cei care l-au răstignit pe Iisus şi Iisus, între Krishna şi Arjuna nu există nicio diferenţă din punct de vedere esenţial. Arjuna este ca un gheţar şi Krishna este precum oceanul. Ambii sunt unul şi acelaşi, dar Arjuna are o formă, un nume – o individualitate, o existenţă separată. El simte: „eu sunt”.

Prin aceste metode de centrare temperatura se va schimba şi gheaţa rul se va topi – atunci nu va mai exista nicio deosebire. Sentimentul Oceanic este samādhi; existenţa gheţarului este mintea. Şi a simţi oceanul înseamnă a fi non-minte.

Centrarea este doar un culoar, un punct de transformare, de unde gheţarul nu va mai exista. Înainte de ea, nu exista oceanul – doar gheţarul. După ea nu va mai exista gheţarul – doar oceanul. Sentimentul oceanic

este samādhi: înseamnă a te simţi una cu totul.

Dar eu nu spun a te *gândi* că eşti una cu totul. O poţi face, dar gândirea este înaintea centrării şi aceasta nu este o experienţă directă. Tu nu cunoşti – doar ai auzit, ai citit. Doreşti ca într-o zi să ţi se întâmple şi ţie acest lucru, dar încă nu ai realizat asta. Înaintea centrării te poţi gândi la ea, dar gândirea este fără de folos. După centrare, nu mai există gândire. Tu cunoşti! S-a întâmplat! Tu nu mai exişti – doar oceanul este. Centrarea este metoda; samādhi finalul – rezultatul!

Nu s-a spus nimic din ceea ce se întâmplă în samādhi, deoarece nu se poate spune nimic. Shiva este foarte ştiinţific. El nu este interesat deloc de vorbe. Este foarte scurt, telegrafic; el nu foloseşte niciun cuvânt în plus, ci doar indică, face aluzie: „Experienţa, binecuvântarea”. Nu numai asta, ci câteodată spune doar: „Atunci”. Uneori spune, „Fii în mijloc, chiar în mijlocul a două extreme, şi aceea”.

Acestea sunt doar aluzii, doar indicaţii: *aceea*, *atunci*, *experienţa*... Dar apoi se opreşte complet. De ce? Noi am dori ca el să spună mai mult.

Face aşa din două motive. Primul: *samādhi* nu poate fi explicat. De ce? Există gânditori – de exemplu pozitiviştii, analişti ai limbajului şi alţii – care spun că ceea ce este experimentat poate fi şi exprimat. Dacă nu se poate, atunci ei ar întreba de ce nu s-ar putea exprima experienţa? În final, ce este experienţa? Deci ai obţinut-o, ai înţeles-o, atunci de ce nu ai putea să o explici şi altora? Deci, ei spun că orice experienţă poate fi exprimată. Şi dacă nu o poţi exprima, asta arată că nu ai experimentat-o. Dacă nu o poţi exprima, atunci înseamnă că nu eşti capabil nici să o experimentezi.

Datorită acestei raţionări, ei spun că religia este falsă. De ce nu ai putea exprima ceva ce ai experimentat? Punctul lor de vedere îi atrage pe mulţi, dar argumentele lor sunt nefondate. Putem exclude experienţele spirituale, religioase şi vei vedea că sunt experienţe obişnuite care nici ele nu pot fi exprimate.

Am o durere de cap iar tu, să zicem, nu ai avut niciodată aşa ceva. Eu însă nu îţi pot explica ce este o durere de cap. Asta nu înseamnă că nu am experimentat-o şi că doar o gândesc. Durerea sau ameţeala capului există. Eu o experimentez în totalitate, dar dacă tu nu ai avut aşa ceva, eu nu ţi-o pot explica, exprima. Dacă ai experimentat-o şi tu, atunci nu mai este nicio problemă, poate fi exprimată.

Dificultatea lui Buddha a fost aceea că a trebuit să vorbească cu oameni care nu au experimentat nimic. Poate că nu ştii ce este o durere de cap; sunt mulţi oameni care nu au avut dureri de cap. Ei au auzit despre ea, dar pentru ei cuvântul acesta nu înseamnă nimic.

Poţi vorbi cu un orb despre lumină, însă orice îi vei spune nu îl vei convinge. El ascultă explicaţia ta, aude cuvântul „lumină", poate înţelege întreaga teorie a luminii, dar cuvântul „lumină" lui nu îi va spune nimic. Până când nu va experimenta, comunicarea este imposibilă. Notează acest lucru: comunicarea este posibilă doar între două persoane care au experimentat acelaşi lucru. Noi, în viaţa obişnuită, suntem capabili să comunicăm, deoarece experienţele noastre sunt similare. Dar chiar şi atunci, nu se poate pătrunde mai în profunzime. Eu spun că cerul este albastru şi tu spui la fel, dar cum să observăm dacă experienţa mea asupra acestui albastru este la fel cu a ta? Nu există nicio posibilitate.

Poate eu văd o anumită nuanţă de albastru, iar tu vezi o alta – ceea ce eu văd în interior, ceea ce experimentez, nu ţi se poate transmite şi ţie. Eu spun doar „albastru" şi tu spui la fel, dar albastrul are mii de nuanţe – nu numai nuanţe, ci şi înţelesuri. I n modelul minţii mele, poate că albastrul înseamnă un lucru. Pentru tine poate înseamnă altceva. Dar „albastru" nu este un înţeles deoarece înţelesul se află întotdeauna în şablonul minţii, în modelul minţii. Deci sunt dificil de exprimat chiar şi experienţe obişnuite comune.

Sunt experienţe şi mai dificil de exprimat. De exemplu, cineva s-a îndrăgostit. El trăieşte ceva, dar nu

poate exprima nimic din ce experimentează, din ce se întâmplă cu el. Poate dansa, poate cânta, poate râde – dar acestea sunt doar nişte indicii care arată că ceva se întâmplă cu el. Dar ce se întâmplă? Ce se întâmplă când cineva iubeşte? Iar iubirea apare oricui, într-un fel sau altul apare tuturor. Dar tot nu putem exprima ce se întâmplă în interior.

Sunt persoane care simt iubirea ca pe o febră, ca pe o boală. Rousseau spune că tinereţea nu este culmea vieţii omului, asta deoarece tinereţea este înclinată spre acea boală numită iubire. Până când omul nu devine suficient de bătrân încât iubirea să nu mai aibe niciun înţeles pentru el, mintea rămâne buimacă şi confuză. Deci înţelepciunea este posibilă la o vârstă destul de înaintată. Iubirea nu îţi permite înţelepciunea – aceasta este părerea lui Rousseau.

Alţii simt altceva faţă de iubire. Cei care sunt cu adevărat înţelepţi tac în legătură cu ea. Ei nu vor spune nimic – deoarece sentimentul este infinit, este atât de profund încât limbajul nu va putea decât să îl trădeze. Şi dacă cineva totuşi exprimă iubirea, se va simţi vinovat pentru că va şti că nu a putut să redea cu exactitate acel sentiment de vastitate pe care l-a simţit. Deci mai bună este tăcerea: cu cât este mai profundă experienţa, cu atât mai mică este posibilitatea de exprimare a ei.

Buddha a tăcut în legătură cu Dumnezeu, dar asta nu pentru că n-ar exista. Cei ce vorbesc mult de Dumnezeu, arată de fapt că nu au experimentat. Buddha tăcea. Ori de câte ori mergea prin oraşe sau sate el spunea: „Vă rog, nu întrebaţi nimic despre Dumnezeu, orice în afară de asta”.

Dar învăţaţii şi cei care nu aveau experienţa ci doar cunoaşterea, începuseră să vorbească despre Buddha spunând: „El tace pentru că nu ştie. Dacă ar şti, atunci de ce nu ar spune?” Însă Buddha râdea. Acel râs nu putea fi înţeles decât de puţine fiinţe.

Dacă iubirea nu poate fi exprimată, atunci cum ar putea fi Dumnezeu exprimat? Atunci orice exprimare este vidă – acesta este un lucru important. De aceea Shiva nu vorbeşte despre experienţă. El ajunge la un punct unde

poate arăta cu degetul – *aceea*, *atunci*, *experienţa* – dar apoi tace.

Al doilea motiv: chiar dacă un lucru poate fi exprimat parţial, total, sau chiar deloc, totuşi, pentru ajutor, se pot trage nişte paralele, se pot găsi cuvinte care să aproximeze Adevărul. Dar Shiva nu le foloseşte nici pe acestea. Nu face acest lucru din cauza minţii noastre care este foarte lacomă şi care se poate agăţa de acele cuvinte sau indicaţii. Atunci mintea uită de metodă şi ţine minte numai aluzia făcută cu privire la experienţă – şi face asta deoarece metoda necesită un efort; uneori un efort periculos, epuizant. Este necesar un efort susţinut.

În acest mod noi uităm de metodă şi ne imaginăm doar rezultatul.

Astfel, ne putem păcăli foarte uşor. Îţi poţi imagina chiar că ai obţinut rezultatul.

Un sannyasin bătrân venise aici cu câteva zile în urmă. El a devenit sannyasin în urmă cu 30 de ani şi acum avea aproape 70 de ani. A venit şi mi-a spus: „Am venit să te întreb ceva; să cunosc ceva”.

L-am întrebat: „Ce vrei să ştii?”

Brusc s-a schimbat şi a spus: „Nu, nu chiar să aflu ceva – ci doar să te întâlnesc, deoarece ceea ce poate fi cunoscut, am cunoscut deja”.

Timp de 30 de ani el şi-a imaginat, şi-a dorit fericirea – divinul – iar acum la vârsta aceasta înaintată, moartea este aproape. Eu i-am spus: „Dacă ai experimentat, atunci stai tăcut. Stai aici cu mine câteva momente deoarece nu este nevoie de cuvinte”.

Dar a devenit neliniştit şi a spus: „Ok! Însă presupune că nu am experimentat şi spune-mi ceva”.

I-am spus: „Pentru mine nu există posibilitatea presupunerii. Ori ai cunoscut, ori nu ai cunoscut. Deci fii clar. Dacă ai cunoscut, atunci taci. Stai câteva momente aici şi apoi poţi pleca. Dacă nu ai cunoscut, atunci spune-mi. Fii clar!”

A rămas uimit. De fapt venise după metode şi mi-a zis: „De fapt, nu am experimentat, dar m-am gândit atât de

mult la *Aham Brahmasmi* – Eu sunt Brahman – încât uneori uit că doar gândesc. Am repetat aceasta atât de mult, 30 de ani zi şi noapte, încât uneori uit complet că nu am experimentat nimic. A devenit doar o vorbă plictisitoare".

Este dificil de ştiut care este experienţa şi care este cunoaşterea.

Ele se întrepătrund. Şi este foarte uşor să simţi cum cunoaşterea pe care o ai a devenit experienţă. Mintea este atât de înşelătoare, încât este posibil acest lucru. Acesta este alt motiv pentru care Shiva tace în legătură cu experienţa. El nu va spune nimic despre ea. Vorbeşte despre metode, dar rămâne complet tăcut despre rezultat.

Acesta este şi motivul pentru care această carte, una dintre cele mai importante, a rămas complet necunoscută. Această Vijnana Bhairava Tantra este una dintre cele mai importante cărţi din lume. Este la fel de importantă ca Biblia, Gita, Vedele, sau din punct de vedere practic, experimental, este chiar mai semnificativă, mai importantă, dar cu toate acestea a rămas complet necunoscută. Motivul? Ea conţine metode simple, care nu îţi dau nicio posibilitate de a te agăţa cu lăcomie de rezultat.

Mintea doreşte să se agaţe de rezultat, ea nu este interesată de metodă, ci doar de rezultat. Şi dacă poţi sări peste metodă şi să ajungi direct la rezultat, atunci mintea va fi fericită.

Cineva m-a întrebat: „De ce atât de multe metode? Kabir a spus *Sahajsamadhi bhali* – fii spontan. Extazul spontan este bun, deci nu sunt necesare atât de multe metode".

Eu am spus: „Dacă ai atins *sahaj samādhi* – extazul spontan – atunci bineînţeles că nicio metodă nu mai este folositoare. De ce a i mai venit aici?"

Omul a continuat: „Eu nu l-am atins, dar simt că spontaneitatea este mai bună".

„Dar de ce simţi că spontaneitatea este mai bună?" – l-am întrebat. Pentru că în acest samādhi spontan nu se dă nicio metodă şi mintea este bucuroasă că nu ai nimic de

făcut – şi fără să faci ceva, poţi avea *totul*!

Datorită acestui lucru zen-ul a devenit o modă în Occident – asta pentru că în zen se spune că poţi atinge supremul fără efort; nu este nevoie de efort. Zen are dreptate; nu este nevoie de efort. D ar ţine minte: pentru a atinge un punct în care nu este nevoie de efort, un punct în care să stai în non-acţiune, este nevoie de un mare efort. Concluzia aceasta pe care Occidentul a acceptat-o, că nu trebuie niciun fel de efort, este foarte înşelătoare. Dacă nu este nevoie de efort, atunci mintea va spune: este perfect pentru mine, deoarece poţi face ceva fără să faci nimic. Dar nimeni nu o poate realiza.

Suzuki, cel care a făcut zen-ul cunoscut în Occident, a făcut atât un serviciu, dar şi un deserviciu occidentalilor. Iar acest deserviciu va dăinui o mare perioadă de timp. El era un om foarte autentic, unul dintre cei mai autentici oameni ai acestui secol şi întreaga sa viaţă el s-a luptat să ducă în Vest mesajul din zen. Şi singur, prin propriul său efort a reuşit. Iar acum zen-ul a ajuns o foarte cunoscut, reprezintă o atracţie foarte mare.

Însă această atracţie este datorată faptului că zen-ul spune că nu este nevoie de nicio metodă, de niciun efort. Nu trebuie să faci nimic; vei înflori spontan.

Asta aşa este – dar tu nu eşti spontan, aşa că nu vei înflori. A fi spontan… Pare absurd şi contradictoriu, deoarece pentru tine ca să fii spontan sunt necesare multe metode de purificare şi care să te facă inocent, pentru a putea deveni spontan. Altfel nu poţi fi spontan în nimic.

Această Vijnana Bhairava Tantra a fost tradusă în engleză de Paul Reps. El a scris o foarte frumoasă carte „Zen-ul în carne şi oase” şi chiar în apendicele cărţii a inclus şi această Vijnana Bhairava Tantra. Întreaga sa carte era despre zen; Vijnana a fost introdusă în apendice, iar aceste 112 metode au fost numite ca fiind scrieri prozen. Mulţi adepţi zen nu au agreat acest lucru deoarece, spuneau ei, „Zen-ul spune mereu că nu este nevoie de niciun efort, iar aceste metode înseamnă efort. Acestea sunt metode, iar zen-ul nu are metode. Deci

acestea sunt anti-zen şi nu prozen”. În mod superficial ei au dreptate, dar în profunzime nu au, pentru că atingerea unei stări spontane este foarte dificilă şi este un drum lung până la ea.

Ouspensky, discipolul lui Gurdjieff, când cineva venea la el şi îl întreba ceva despre cale, spunea: „Noi nu ştim nimic de cale. Noi doar arătăm nişte cărări mici care duc la cale. Calea nu ne este cunoscută”. Să nu crezi că tu eşti pe cale. Din punctul în care te afli, chiar şi calea este foarte îndepărtată. Deci mai întâi trebuie să atingi calea. Ouspensky era un om foarte umil şi este dificil să fii şi religios şi umil – foarte dificil, deoarece odată ce începi să simţi că cunoşti, capul o ia razna. O uspensky spunea, „Noi nu ştim nimic de cale. Ea este foarte departe şi nu are niciun sens să discutăm acum despre ea”. Oriunde te afli, prima oară noi trebuie să ne creăm o legătură, o cărăruie care să ne ducă la cale.

Spontaneitatea – *sahaj yoga* – este foarte, foarte îndepărtată de tine. În locul în care te afli eşti total artificial, cultivat, educat. Nimic nu este spontan – nimic. Când în viaţa ta nu există nimic spontan, atunci cum ar putea fi religia spontană? Când nimic nu este spontan, nici chiar iubirea nu este spontană. Chiar şi iubirea este un târg, o afacere, un calcul, chiar şi ea este un efort. Atunci nimic nu poate fi spontan. Şi atunci este imposibil ca spontaneitatea să explodeze în cosmos.

Din situaţia în care eşti, este imposibil. Mai întâi trebuie să îţi arunci toată artificialitatea, toate atitudinile false, toate prejudecăţile, toată educaţia, toate convenţiile. Doar atunci va fi posibilă spontaneitatea. Aceste metode te vor ajuta să ajungi la un punct de unde nu mai este nevoie să faci nimic – doar fiinţa ta este îndeajuns. Dar mintea te poate înşela. Şi poate face aceasta foarte uşor, deoarece atunci primeşte consolare.

Shiva nu vorbeşte niciodată de vreun rezultat, ci doar de metode. Ţine minte acest lucru. Fă ceva, astfel ca să ajungi într-un moment în care să nu mai fie nevoie de nimic, unde fiinţa ta centrată să se poată dizolva în

cosmos. Însă trebuie ajuns acolo. Atracţia pentru zen este datorată unor motive greşite şi acelaşi lucru este valabil şi pentru atracţia faţă de Krishnamurti; deoarece şi el spune că nu este nevoie de metode, nu este nevoie de yoga. Afirmă că nu există metode de meditaţie. Are dreptate.

El are dreptate, dar Shiva are şi el dreptate, atunci când spune că există aceste 112 metode. Iar în ceea ce te priveşte pe *tine*, Shiva are mai multă dreptate. Iar dacă trebuie să alegi între Shiva şi Krishnamurti, atunci alege-l pe Shiva. Pentru tine Krishnamurti nu este bun, este nefolositor. Pentru a te ajuta se poate spune chiar că Krishnamurti greşeşte. Dar ţine minte, doar pentru a te ajuta. El este chiar periculos. Mulţi care îl urmează nu vor atinge samādhi foarte repede. Vei ajunge doar la o concluzie – că nicio metodă nu este necesară. Iar acest lucru este periculos. Pentru tine este necesară o metodă!

Va veni un timp când nu va mai fi necesară nicio metodă, dar acest moment încă nu a apărut. Şi este periculos să cunoşti ceva înainte de apariţia acestui moment. De aceea Shiva tace. El nu va spune nimic din ceea ce se va întâmpla. Doar îţi arată unde eşti şi ce trebuie să faci. Krishnamurti vorbeşte în termeni ce nu pot fi înţeleşi de tine.

Logica poate fi înţeleasă; ea este frumoasă, este bună. Este bine, dacă păstrezi în minte logica lui Krishnamurti. El spune că dacă practici o metodă, atunci cine o practică? Mintea. Şi cum ar putea o metodă practicată de minte să dizolve mintea? Dimpotrivă, o va întări. Ea va deveni o condiţionare, un fals.

Meditaţia este spontană; nu poţi face nimic pentru ea. Ce poţi face pentru iubire? Poţi practica vreo metodă de iubire? Dacă o faci, atunci iubirea ta va fi falsă. Iubirea apare, nu poate fi practicată. Dacă iubirea nu poate fi practicată, atunci cum ar putea rugăciunea să fie practicată? Meditaţia cum ar putea fi practicată?

Logica sa este exactă, absolut exactă – dar nu pentru tine, deoarece ascultând în continuu această logică vei fi condiţionat de ea. Cei ce l-au ascultat pe Krishnamurti

timp de 40 de ani sunt persoanele cele mai condiţionate pe care le-am întâlnit. Ei spun mereu că nu există nicio metodă şi totuşi nu au ajuns nicăieri.

Eu le spun: „Voi aţi înţeles că nu există nicio metodă pentru acest lucru şi nu practicaţi niciun fel de tehnică, dar spontaneitatea a înflorit în voi?” Ei răspund: „Nu!”

Iar dacă le spun: „Atunci practicaţi o metodă”, imediat apare condiţionarea şi ei spun: „Nu există nicio metodă”.

Ei nu au practicat niciun fel de metode, dar samādhi tot nu a apărut. Iar dacă vrei să le dai o metodă, nu o acceptă. Ei sunt într-o dilemă. Nu au avansat niciun centimetru şi motivul pentru care s-a întâmplat acest lucru este faptul că li s-a spus ceva ce nu este pentru ei.

Este ca şi cum ai învăţa un copil mic despre sex. Tu îl înveţi tot ce poţi, dar pentru el învăţătura ta este fără rost. Iar învăţătura îi va condiţiona mintea. El nu are nevoie de sex; nu îl preocupă sexul. El nu ştie ce înseamnă sexul, deoarece glandele sale încă nu funcţionează, el încă nu este sexual. Energia sa încă nu s-a îndreptat în mod biologic spre sex, dar tu îi vorbeşti despre asta. Crezi că, dacă are urechi, poate fi învăţat or ice? Dacă dă afirmativ din cap, crezi că îl poţi învăţa orice?

Îl poţi învăţa, dar învăţătura ta poate deveni periculoasă şi dăunătoare. Sexul nu este o preocupare pentru el. El nu a atins acel punct al maturităţii, în care sexul devine important. Mai aşteaptă! Când va începe să întrebe singur despre aceasta, atunci îi poţi spune. Şi niciodată să nu îi spui mai mult decât poate înţelege, deoarece acest lucru va fi o povară pentru el. La fel se întâmplă şi cu fenomenul meditaţiei.

Poţi fi învăţat doar despre metode, nu despre rezultat – acest lucru va însemna un salt. Şi dacă nu ai sprijinul trambulinei – adică a metodei, tehnicii – saltul va fi doar ceva cerebral, mental. Şi atunci vei pierde mereu metoda.

La fel cum se întâmplă cu copiii care învaţă aritmetica. Aceştia pot întotdeauna să se uite la răspunsuri şi să afle rezultatul. La finalul cărţii există răspunsurile la

probleme, iar odată ce a învăţat cum să facă acest lucru îi va fi dificil să înveţe să facă calcule, deoarece i se pare că nu este nevoie. Când deja cunoaşte rezultatul, nu mai este nevoie de nicio metodă de calcul.

Şi poate face şi invers. Poate ajunge la rezultat prin orice metodă falsă. El ştie răspunsul şi poate să creeze un calcul fals, doar pentru a ajunge la acelaşi rezultat pe care îl ştia. La fel se va întâmpla şi în religie. Se pare că toţi cei religioşi au ajuns să facă ceea ce fac aceşti copii.

Pentru tine, nu este bine să ştii răspunsul. Întrebarea există, iar răspunsul trebuie să îl afli singur. Nimeni nu trebuie să îţi dea răspunsul. Adevăraţii profesori sunt cei care nu îţi dau răspunsul dinainte, ci te ajută să treci prin procesul de aflare al răspunsului. Chiar dacă tu ai aflat de undeva răspunsul, ei îţi vor spune că este greşit. Poate că nu este, dar ei vor spune: „Este ceva greşit. Aruncă acest gunoi – nu este bun, nu este necesar”. Ei te vor debarasa de răspuns, înainte ca tu să îl afli cu *adevărat*. De aceea, nu se dă niciun rezultat dinainte.

Iubita lui Shiva, Devi, l-a întrebat ceva. El dă nişte metode simple.

Întrebarea există; metoda există. Răspunsul este lăsat la îndemâna ta să îl afli, să îl trăieşti.

Deci ţine minte: centrarea este metoda, nu rezultatul. Rezultatul este experienţa cosmică, oceanică. Acolo nu mai există centru.

2. Ai spus că, dacă cineva poate iubi cu adevărat, iubirea este de ajuns şi aceste 112 metode nu mai sunt necesare. După cum ai explicat ce este iubirea adevărată, eu cred că iubesc cu adevărat, simt asta. Dar beatitudinea ce am întâlnit-o în meditaţie pare a fi din altă dimensiune faţă de mulţumirea, împlinirea ce o simt prin iubire şi nu-mi pot imagina să fiu fără meditaţie. Deci, dacă vrei, explică în continuare cum poate iubirea să fie îndeajuns fără meditaţie.

Trebuie înţelese multe lucruri. Dacă iubeşti cu adevărat, nu te vei mai interesa deloc de meditaţie – deoarece iubirea este o realizare, o satisfacere atât de

deplină încât nu mai simţi niciodată că ceva lipseşte sau că mai ai nevoie şi de altceva. Dacă simţi că mai ai nevoie de ceva, că mai vrei să experimentezi şi altceva, atunci această iubire nu este decât o senzaţie, nu o realitate. Eu nu mă îndoiesc de credinţa ta, poţi crede că iubeşti. Credinţa este autentică; tu nu păcăleşti pe nimeni. Tu simţi că iubeşti, dar simptomele tale arată că de fapt nu iubeşti.

Care sunt simptomele iubirii? Sunt trei. Primul: mulţumirea absolută. Nu mai este nevoie de nimic altceva; nici chiar Dumnezeu nu mai este dorit. Al doilea: nu mai există viitor. Momentul iubirii este eternitatea. Nu mai există viitor; nu mai există mâine. Şi al treilea: tu încetezi să exişti. Dacă exişti, înseamnă că încă nu ai intrat în templul iubirii divine.

Când apar aceste trei simptome… Dacă tu nu mai exişti, atunci cine mai meditează? Dacă nu mai există viitor, atunci toate metodele devin nefolositoare, deoarece ele au un viitor, un rezultat. Şi dacă, în chiar acest moment, eşti absolut mulţumit, care mai este motivaţia de a face ceva?

Există o şcoală de psihologi – şi aceasta este una dintre cele mai importante orientări în gândirea modernăpe care a început-o Wilhelm Reich. El a spus că orice boală mentală apare datorită lipsei iubirii. Deoarece nu poţi simţi o iubire profundă, deoarece nu te poţi afla total în ea, această insatisfacţie va dori să aibă realizarea în alte dimensiuni.

Când spun: „Dacă iubeşti, nimic nu mai este necesar” – eu nu spun că iubirea este îndeajuns. Eu spun că, odată ce iubeşti profund, iubirea devine o uşă – exact ca meditaţia. Ce va face meditaţia? Aceste trei lucruri: va crea mulţumire, îţi va permite să rămâi în prezent şi îţi va d istruge ego-ul. Acestea trei sunt create de orice metodă. Deci se poate spune şi că iubirea este o meditaţie naturală. Dacă metoda naturală este pierdută, atunci trebuie înlocuită cu metode artificiale.

Aceste trei lucruri devin un criteriu pentru tine. Atunci poţi să le consideri ca pe nişte pietre de temelie.

Dacă ele nu apar, atunci cineva poate simţi orice, o sumedenie de lucruri, dar nu iubirea. Iar sentimentul iubirii este un sentiment complex, care poate apare în multe feluri. Poate fi plăcere, pasiune; poate fi sex; sau poate fi doar o tendinţă posesivă. Poate fi doar o ocupaţie, deoarece nu poţi fi singur, ai nevoie de cineva, deoarece îţi este teamă şi ai nevoie de siguranţă. Prezenţa altuia te ajută să fii în siguranţă. Sau poate fi doar o relaţie sexuală.

Energia trebuie să se consume, să iasă afară. Energia se tot acumulează şi devine o povară. Atunci trebuie să o eliberezi, să o consumi. Deci iubirea ta poate fi doar o descărcare. Iubirea se poate manifesta în multe feluri; ea poate fi multe lucruri, chiar *este*. În mod normal, este transformată în multe, cu excepţia *iubirii*. Pentru mine, iubirea este meditaţie. Deci încearcă acest lucru: cu iubitul sau iubita, fii în meditaţie. Când iubita sau iubitul este lângă tine, fii adânc în meditaţie. Fă din această prezenţă o stare meditativă. În mod obişnuit, faci exact invers. Când doi iubiţi se află împreună, ei încep să se certe, începe conflictul. Când sunt separaţi se gândesc unul la celălalt, iar când sunt împreună se ceartă – şi fac asta mereu. Î nsă aceasta nu este iubire!

Pot da câteva indicii. Fă ca prezenţa iubitei sau iubitului să devină o stare meditativă. Rămâi deschis, dar fii tăcut. Foloseşte-te de prezenţa celuilalt, pentru a înlătura mintea; nu gândi. Dacă gândeşti atunci când persoana iubită se află lângă tine, înseamnă că nu este fiinţa pe care o iubeşti. Cum ar putea fi? Sunteţi unul lângă celălalt, dar la mulţi kilometri depărtare. Tu eşti cu gândurile tale, ea cu gândurile ei. Tu doar pari aproape, dar nu eşti – pentru că, atunci când două minţi gândesc, ele sunt depărtate una de cealaltă.

Adevărata iubire înseamnă încetarea gândirii. În prezenţa iubitei sau iubitului încetează complet să mai gândeşti; doar atunci eşti aproape. Atunci eşti brusc una cu ea, atunci corpurile nu vă mai pot separa. Atunci, adânc înăuntrul corpului cineva a spart bariera. Tăcerea sparge bariera – acesta este un lucru.

Fă din legătura ta un fenomen sfânt. Când iubeşti cu adevărat, obiectul iubirii devine divin. Dacă nu, atunci află că aceasta nu este o relaţie de iubire; este imposibil să fie. O relaţie de iubire nu este o legătură profană, obişnuită. Ai simţit vreodată faţă de persoana iubită adorare, venerare? Poate că ai simţit multe alte lucruri, dar niciodată adorare.

Pare de necrezut, dar... India a insistat asupra faptului că relaţia de iubire dintre un bărbat şi o femeie să fie un fenomen sacru, nu o relaţie normală. Iubita, iubitul, devin divini. Nici nu îl mai poţi privi altfel.

Mă întreb dacă ai simţit vreodată venerare faţă de soţia ta? Pare ceva nesemnificativ – adorare faţă de soţie? Nici nu se mai pune în discuţie aşa ceva. Poţi simţi condamnare, orice, dar niciodată reverenţă, venerare. O astfel de relaţie este una lumească, obişnuită; voi doar vă folosiţi unul de altul. Soţia poate spune că îşi respectă soţul, dar eu nu am văzut niciodată până acum o soţie care să îşi respecte cu adevărat soţul. În mod tradiţional, deoarece acest respect s-a impus ca o condiţie, ea spune că îl respectă, dar de fapt, prin acţiunile ei demonstrează exact contrariul.

Adorarea, venerarea este cel de-al doilea lucru. În prezenţa iubitei sau iubitului, simte adorare pentru ea sau el. Dacă nu poţi vedea divinul în iubită, atunci nu îl poţi vedea nicăieri. Cum ai putea vedea Divinul într-un copac cu care nu ai niciun fel de relaţie? Când nu există niciun fel de relaţie intimă, cum ai putea vedea Divinul într-un copac sau o rocă? Dacă nu îl poţi vedea în iubită, dacă pe Dumnezeu nu îl simţi în ea, atunci acesta nu poate fi simţit nicăieri. Şi dacă îl simţi în ea, atunci îl vei simţi peste tot – pentru că odată ce s-a deschis uşa, odată ce ai străfulgerarea Divinului într-o persoană, atunci nu mai poţi uita această străfulgerare. Şi datorită acestui lucru, totul devine o uşă. De aceea, eu spun că iubirea însăşi este meditaţie.

Nu gândi în contraste – ori să meditezi ori să iubeşti. Eu nu asta vreau să spun. Nu încerca să alegi dacă să iubeşti sau să meditezi. Iubeşte meditativ sau meditează

iubitor. Nu crea niciun fel de divizare. Iubirea este un fenomen foarte natural şi poate fi folosit ca un vehicul. Iar tantra l-a folosit ca vehicul – şi nu numai iubirea, ci a folosit şi sexul ca vehicul.

Tantra spune că într-un act sexual profund poţi medita mai uşor, mult mai uşor decât în orice altă stare a minţii – deoarece acesta este un extaz natural, biologic. Dar acum tot ce se cunoaşte despre sex este ceva foarte pervertit. Şi ori de câte ori sunt auzite astfel de lucruri te simţi neliniştit, tulburat, deoarece orice, ai cunoscut în numele sexului, nu este sex. Ceea ce ai cunoscut este doar o umbră, iar aceasta se datorează faptului că întreaga societate ţi-a condiţionat mintea împotriva sexului.

Fiecare este o persoană reprimată şi sexul natural a devenit imposibil. Ori de câte ori te afli în actul sexual, vei simţi mereu prezent un adânc sentiment de vinovăţie. Acest sentiment de vinovăţie devine o barieră pentru tine şi astfel pierzi una dintre cele mai mari ocazii, oportunităţi de realizare. Îl puteai folosi, îl poţi folosi pentru a pătrunde adânc în tine.

Tantra spune să fii meditativ în actul amoros. Simte întregul fenomen ca fiind sacru, sfânt; nu simţi vinovăţie. Mai bine simte-te binecuvântat, fericit, simte că natura ţi-a dăruit o sursă prin care poţi pătrunde imediat într-un extaz profund. Şi apoi, fii total liber în el. Nu reprima, nu opune rezistenţă. Lasă comuniunea sexuală să pună stăpânire pe tine. Uită de tine, aruncă-ţi toate inhibiţiile. Fii absolut natural şi atunci vei simţi o profundă muzică în corp.

Când ambele corpuri devin o singură armonie, atunci vei uita complet că exişti – şi totuşi, vei fi. Atunci vei uita „eul”: acolo nu va mai exista niciun „eu”, ci va fi doar existenţa jucându-se cu existenţa, unul cu celălalt. Şi cei doi vor deveni unul. Acolo nu va mai exista gândire; viitorul va înceta şi tu vei fi în prezent, în chiar acel moment. Fără să ai niciun fel de inhibiţie, fără nicio vinovăţie, fă din dragoste o meditaţie şi atunci sexul va fi transformat – devine o uşă.

Şi dacă sexul devine o poartă spre nemurire, cu

timpul ei va înceta să fie sexual. Va veni un moment când a dispărut – doar parfumul său a mai rămas. Acest parfum este iubirea. Iar mai târziu chiar şi acest parfum va dispare şi ceea ce va rămâne este samādhi.

Tantra spune să nu consideri nimic ca pe un duşman al tău. Fiecare energie este prietenoasă; trebuie doar să ştii să o foloseşti. Deci nu face nicio alegere. Transformă-ţi iubirea în meditaţie şi transformă-ţi meditaţia în iubire. Apoi, curând, vei uita cuvântul şi vei cunoaşte Realitatea. Cuvântul „iubire" nu este iubirea, cuvântul „meditaţie" nu este meditaţia şi cuvântul „Dumnezeu" nu este Dumnezeu. Acestea sunt doar cuvinte. Iar dacă vei pătrunde în interior, atunci Dumnezeu, meditaţia, iubirea – toate devin una.

3. Care sunt cauzele insensibilităţii omului şi cum pot fi ele înlăturate?

Când un copil se naşte, el este neajutorat. În special puiul de om este complet neajutorat. El trebuie să depindă de alţii pentru a trăi, pentru a putea supravieţui. Această dependenţă este un târg. Iar copilul trebuie să sacrifice multe pentru acest târg şi unul din lucrurile pe care trebuie să le sacrifice este tocmai sensibilitatea sa. Copilul este senzitiv, sensibil; întregul său corp este sensibil, senzitiv. Dar el este neajutorat, nu poate fi independent; trebuie să depindă de părinţi, de familie, de societate, el va trebui să fie dependent. Datorită neajutorării şi dependenţei sale, societatea, părinţii, încep să-i impună multe lucruri şi el va trebui să cedeze. Altminteri nu va mai putea trăi, va muri. Deci, el trebuie să cedeze multe în această afacere.

Cel mai semnificativ este sensibilitatea sa, la care trebuie să renunţe. De ce? Deoarece cu cât este mai sensibil, cu atât va avea mai multe probleme, va fi mai vulnerabil. O cât de mică sau de uşoară senzaţie şi el va începe să plângă. Şi plânsul său trebuie oprit de părinţi, însă ei nu pot face nimic. Dacă senzaţia este foarte profundă, el va deveni enervant. Copiii devin enervanţi şi de aceea părinţii trebuie să le taie din sensibilitate. El va

învăţa să opună rezistenţă şi va învăţa să se controleze. Iar cu timpul va trebui să îşi dividă mintea în două. Multe senzaţii, care îi vor apare, va trebui să le oprească, deoarece acestea nu sunt „bune” – el va fi pedepsit pentru ele.

Întregul corp al copilului este erotic. El se poate bucura de degetele sale, de corpul său; întregul său trup este erotic. Îşi explorează corpul şi acesta este un fenomen minunat pentru el. Dar apare un moment în această explorare când ajunge la partea genitală. Atunci apare o problemă, datorită părinţilor care sunt inhibaţi, reprimaţi. În momentul în care băieţelul sau fetiţa îşi atinge organele genitale, părinţii devin neliniştiţi. Acest lucru se poate observa foarte uşor. Comportamentul lor se va schimba brusc şi copilul îşi dă seama imediat de această schimbare. Ceva se întâmplă şi părinţii încep să se roage de el: „Nu mai pune mâna acolo!” Atunci copilul va începe să simtă că este ceva în neregulă cu organele sale genitale, iar ele sunt cele mai senzitive şi sensibile părţi ale trupulu – cele mai sensibile, cele mai vii, cele mai vitale, cele mai delicate părţi ale corpului tău. Odată ce nu îi permiţi copilului să îşi atingă şi să se bucure de organele sale genitale» atunci tu ai omorât chiar sursa sensibilităţii şi senzitivităţii, a senzualităţii. Atunci copilul va deveni insenzitiv. Cu cât va creşte, cu atât va deveni mai insensibil.

Deci prima modalitate prin care se distruge sensibilitatea este chiar acest târg – rău, dar necesar. Iar în momentul în care înţelegi acest lucru, acest târg va fi anulat şi îţi vei recâştiga sensibilitatea. Al doilea motiv pentru care se creează acest târg este datorat securităţii.

Am stat mulţi ani împreună cu un prieten. Din prima zi de când am ajuns am observat că nu îşi privea servitorii. Era bogat, dar nu îşi privea niciodată servitorii, nu îşi privea niciodată copiii. Intra sau ieşea din casă întotdeauna foarte grăbit. Şi l-am întrebat: „De ce faci asta?”

El mi-a răspuns: „Dacă începi să îţi priveşti servitorii,

ei vor începe să se simtă apropiaţi de tine şi vor începe să îţi ceară bani sau una sau alta. Dacă vorbeşti prea mult cu copiii, atunci nu vei mai fi stăpânul, nu îi mai poţi controla”. Şi, în acest mod, el şi-a creat în jurul său o faţadă de insensibilitate. Îi era frică chiar să vorbească cu vreun servitor. Se gândea că, dacă ar vorbi cu servitorul şi acesta părea bolnav, atunci putea să îi cedeze şi să îi dea bani sau alte ajutoare.

Toţi învaţă, mai devreme sau mai târziu, că a fi sensibil înseamnă a fi vulnerabil faţă de multe lucruri. Şi atunci te închizi în tine şi creezi o barieră în jurul tău, care să te protejeze – o măsură de siguranţă. Atunci vei putea să mergi pe străzi printre cerşetori şi vagabonzi… care cerşesc, care sunt urâţi, ciungi, murdari, dar nu vei mai simţi nimic, nici măcar nu îi vei mai vedea, în această societate urâtă, omul trebuie să îşi creeze în jurul său o barieră, un zid – subtil, transparent – în spatele căruia să se poată ascunde. Altfel va fi vulnerabil şi îi va fi greu să trăiască.

Din acest motiv, se instalează insensibilitatea. Ea te ajută să exişti în această lume urâtă fără ca să fii tulburat, dar pentru aceasta trebuie să oferi un preţ – şi te va costa foarte mult. Eşti liniştit, trăieşti în această lume fără să fii tulburat, dar nu mai poţi descoperi Divinul, nu mai poţi să fii Total. Nu mai poţi intra în cealaltă lume. Dacă pentru această lume este bună insensibilitatea iar pentru cealaltă este bună sensibilitatea, atunci această atitudine creează o problemă.

Dacă eşti cu adevărat interesat să pătrunzi în cealaltă lume, atunci va trebui să redevii sensibil, va trebui să înlături toate barierele, toate zidurile pe care le ai în jurul tău. Bineînţeles că vei deveni vulnerabil. Vei simţi multă suferinţă, dar aceasta suferinţă nu înseamnă nimic în comparaţie cu beatitudinea pe care o vei atinge prin sensibilitate. Cu cât devii mai sensibil, cu atât vei simţi mai multă compasiune. Dar vei suferi, deoarece peste tot în jurul tău este iadul. Acum eşti închis – de aceea nu îl poţi simţi. Odată ce devii deschis, vei fi deschis către

amândouă – şi spre iadul din această lume şi spre raiul din cealaltă. Vei deveni deschis către ambele.

Şi este imposibil să rămâi închis faţă de un punct şi să fii deschis faţă de altul, deoarece nu poţi fi decât ori deschis ori închis. Dacă eşti închis, atunci vei fi închis pentru ambele. Dacă eşti deschis, vei fi deschis faţă de ambele. Deci ţine minte asta: un buddha este plin de beatitudine, dar şi de suferinţă.

Nu suferă pentru el, ci pentru alţii. El se află într-o divină beatitudine, dar şi suferă pentru ceilalţi. Budiştii ce urmează calea Mahāyāna spun că atunci când Buddha a ajuns la uşa nirvāṇei, paznicul – este un mit, dar este minunat – a deschis poarta, dar Buddha a refuzat să intre. Paznicul l-a întrebat: „De ce nu intri? De milenii întregi te aşteptam.

În fiecare zi auzeam: Buddha va veni, va sosi în sfârşit Buddha!” întregul cer te aşteaptă. Intră! Eşti binevenit!”

Buddha a răspuns: „Nu pot intra până când nu vor intra toţi ceilalţi. Voi aştepta! Până când nu va intra aici fiecare fiinţă umană, raiul nu este pentru mine”.

Buddha a suferit pentru alţii. Dar era şi într-o profundă beatitudine. Observi paralelismul? Tu te afli într-o profundă suferinţă şi în acelaşi timp îi observi pe toţi ceilalţi cum se bucură de viaţă. Exact invers se întâmplă cu un buddha. El acum se află într-o profundă beatitudine, într-o supremă fericire şi totuşi vede şi cunoaşte că toţi ceilalţi sunt în suferinţă.

Aceste metode sunt tehnici care ajută la înlăturarea acestei insensibilităţi. Vom discuta mai mult despre *cum* să o înlături.

Îndeajuns.

15. VĂZÂND TRECUTUL CA UN VIS

18. XI.1972, Bombay

SUTRE

22. Lasă mintea să revadă cu detaşare unele întâmplări trecute şi chiar şi forma ta, pierzându-şi caracteristicile prezente, astfel este transformată.

23. Simte un obiect în faţa ta. În afară de acesta, simte absenţa tuturor celorlalte obiecte. Apoi, dincolo de prezenţa obiectului şi absenta celorlalte, realizează.

24. Când apare o stare pentru sau împotriva unei persoane, nu o îndrepta spre persoana în cauză, *ci rămâi centrat.*

Unul din marii tantrici ai acestei epoci, Gurdjieff, spune că implicarea, identificarea este singurul păcat. Următoarea sutră, a zecea sutră a centrării – pe care o vom discuta în această seară – este despre identificare. Deci mai întâi trebuie foarte clar înţeles ce este identificarea.

Mai demult erai copil; acum nu mai eşti. Eşti tânăr, apoi bătrân, iar copilăria devine un lucru trecut. Tinereţea a trecut, dar totuşi eşti identificat cu copilăria ta. Nu o poţi vedea ca pe ceva ce s-a întâmplat altcuiva; nu poţi fi un martor, un observator al ei. Ori de câte ori îţi vezi copilăria, tu nu eşti separat ci eşti una cu ea. Întotdeauna când cineva îşi aminteşte de tinereţe, el este una cu aceasta.

Dar tinereţea este un vis acum. Şi dacă îţi poţi vedea copilăria ca pe un vis, ca pe un film ce se derulează în faţa ta, cu care nu te identifici, atunci vei fi un martor şi vei atinge o foarte subtilă putere de a pătrunde în tine însuţi. Dacă îţi vezi trecutul ca pe un film, ca pe un vis – tu nu eşti o parte din el, eşti… cu adevărat în afara lui – atunci se vor întâmpla multe lucruri. Dacă te gândeşti la copilăria ta, tu nu eşti în ea – nu poţi fi. Copilăria este doar o amintire, doar o amintire trecută. Tu rămâi separat de ea şi o priveşti. Tu eşti diferit: eşti un martor. Poţi simţi aceasta şi dacă o vei simţi ca pe un film care se derulează în faţa ta, atunci se vor întâmpla multe.

Unul dintre acestea este următorul: când copilăria a devenit doar un vis pe care îl poţi observa, atunci oricum ai fi în acest moment şi aceasta va deveni un vis în viitor. Dacă eşti bătrân, atunci bătrâneţea ta va deveni un vis. Odată ai fost copil; acum copilăria a devenit un vis pe care tu îl poţi observa.

Este bine să se înceapă cu trecutul. Observă trecutul şi nu te mai identifica cu el; devino un martor, un observator. Apoi observă viitorul – orice îţi imaginezi despre viitor – şi fii un observator al său. Atunci îţi poţi observa foarte uşor prezentul, deoarece ştii că orice există în prezent a fo' st viitor, iar prezentul va deveni trecut. Dar observatorul nu este niciodată în trecut, niciodată în viitor. Conştiinţa ta martoră este eternă; ea nu este parte din timp. De aceea, tot ce se întâmplă în timp devine un vis.

Ţine minte şi următorul lucru: ori de câte ori visezi ceva în somn tu devii identificat cu acel vis şi nu poţi niciodată să îţi aminteşti în vis că tocmai visezi. Doar dimineaţa, după ce te-ai trezit, îţi poţi aduce aminte că a fost doar un vis şi nu realitate. De ce? Deoarece atunci eşti separat, nu eşti în el. Atunci există o pauză, o breşă, un spaţiu cu ajutorul căruia poţi vedea că acela a fost un vis.

Dar ce este întregul tău trecut? Pauza, spaţiul există, încearcă să îl vezi ca pe un vis. Acum el este un vis; acum acesta nu este nimic altceva decât un vis, deoarece aşa cum visul devine o amintire dimineaţa, tot aşa întregul tău trecut acum nu este decât o amintire. Nu poţi dovedi că ceea ce gândeşti despre copilăria ta a fost ceva real sau doar un vis. Este dificil de dovedit aşa ceva. Poate că a fost doar un vis sau poate că a fost ceva real. Memoria nu poate spune dacă a fost real sau a fost doar un vis. Psihologii spun că bătrâni nu mai fac diferenţe între ceea ce visează şi ceea ce este real.

La fel se întâmplă şi cu copiii. Dimineaţa ei nu pot face diferenţa între vis şi realitate. Orice ar fi văzut în vis nu a fost real, dar totuşi pot plânge după o jucărie distrusă în vis. Iar acest lucru se poate întâmpla şi cu adulţii. Timp de câteva momente după somn, după un vis, poţi fi afectat de ceea ce s-a întâmplat în vis. Dacă cineva voia să te omoare în vis, chiar dacă te trezeşti în momentul acela, totuşi vei simţi că inima îţi bate mai repede şi că sângele va circula mai rapid, vei simţi cum apare transpiraţia şi cum te înăbuşe teama. Acum eşti treaz şi visul a dispărut, dar tot îţi vor trebui câteva momente bune ca să realizezi

că acela a fost doar un vis şi nimic altceva. Iar atunci când simţi că acela a fost doar un vis, imediat nu te mai identifici cu el şi atunci va dispare şi frica.

Dacă poţi simţi că trecutul a fost doar un vis – nu trebuie însă să impui, să forţezi o idee asemănătoare, ci aceasta trebuie să urmeze ca o consecinţă – dacă poţi observa acest lucru, dacă poţi fi atent la el fără să te identifici, dacă poţi sta deoparte şi să îl priveşti, să îl observi, atunci el va deveni un vis. La tot ce te poţi uita ca un martor este un vis.

De aceea Shankara şi Nagarjuna au putut spune că această lume este doar un vis. Ei însă nu au spus că această lume, că lumea actuală este un vis. Ei, prin afirmaţia care au făcut-o, au arătat că au putut deveni martori. Ei au devenit observatori chiar şi faţă de lumea actuală. Şi odată ce devii un martor faţă de orice, atunci acela devine un vis. Acesta este motivul pentru care lumea este denumită maya – o iluzie, un vis. Nu este vorba de faptul că este ireală, ci de faptul că tu poţi deveni un martor faţă de ea. Şi odată ce devii un observator – conştient, pe deplin conştient – atunci totul pentru tine apare ca un vis, deoarece acolo există spaţiul şi tu nu mai eşti identificat cu el. Dar noi continuăm să fim identificaţi cu visul.

Cu câteva zile în urmă am citit „Confesiuni” de Jean-Jacques Rousseau. Este o carte rară. Este prima carte din literatura mondială în care cineva dezvăluie totul despre sine. El dezvăluie totul, fără niciun fel de reţineri, orice păcate a comis, orice imoralitate. Dacă citeşti această carte vei simţi că Rousseau se bucură de tot ce spune; el este fericit, chiar dacă vorbeşte despre păcatele şi imoralitatea sa. El apare celui care îi citeşte cartea că se bucură cu mare plăcere de ceea ce spune. În introducerea cărţii Rousseau spune: „Când va veni ziua judecăţii de apoi, îi voi spune lui Dumnezeu, Celui AtotPuternic: «Nu trebuie să te mai oboseşti să afli despre mine ce am făcut. Citeşte cartea asta şi vei afla totul»”.

Nimeni până la el nu s-a spovedit atât de sincer. Şi la

sfârşitul cărţii el spune, „Dumnezeule AtotPuternic şi Etern, îndeplineşte-mi singura mea dorinţă. Am mărturisit totul; acum fă ca o mare mulţime de oameni să se adune şi să îmi asculte mărturisirile”.

Se poate presupune că el a mărturisit păcate pe care nici nu le-a comis. El se simte atât de bine şi se bucură de tot. El a devenit identificat. Şi totuşi este un singur păcat pe care nu l-a mărturisit – păcatul de a fi identificat. El se identifică cu orice fel de păcat comis şi necomis, iar pentru cei ce cunosc cum funcţionează mintea umană, acesta este singurul păcat existent.

Când el a citit pentru prima oară din cartea sa, în mijlocul unu i mic grup de intelectuali, s-a gândit că ceea ce a scris îi va şoca pe toţi – asta pentru că a fost primul om care s-a spovedit total, după cum spunea el. Cei de acolo au ascultat şi au devenit din ce în ce mai plictisiţi. Rousseau a început să se neliniştească, deoarece se aştepta să se întâmple ceva extraordinar. Când a terminat, toţi s-au simţit uşuraţi, dar nimeni nu a spus nimic. Timp de câteva momente s-a aşternut o tăcere deplină. Rousseau a fost şocat. El credea că a creat un lucru cutremurător, revoluţionar, istoric, şi totuşi acolo nu era decât o tăcere mormântală. Fiecare se gândea cum să scape cât mai repede.

Cine altcineva, în afară de tine, poate fi interesat de păcatele tale? Nimeni nu este interesat de virtuţile tale, nimeni nu este interesat de păcatele tale. Omul este satisfăcut şi întărit în ego-ul său chiar de păcatele şi de virtuţile sale. După ce a scris această carte, Rousseau a început să creadă despre el că este un sfânt, un înţelept, deoarece s-a spovedit. Dar păcatul de bază a rămas intact. Păcatul fundamental este acela de a fi identificat cu întâmplările ce se petrec în timp. Orice se întâmplă are natura visului şi până când nu devii neataşat de el, nu vei cunoaşte niciodată ce este beatitudinea.

Identificarea este suferinţa; non-identificarea este beatitudine. Această a zecea tehnică de centrare este despre identificare.

22. Lasă-ţi mintea să revadă cu detaşare întâmplări trecute şi chiar şi forma ta, pierzându-şi caracteristicile prezente, astfel este transformată.

Fiecare îşi aduce aminte de trecut – de orice fel de întâmplare trecută.

Îţi poţi aduce aminte de orice... de copilărie, de iubiri, de moartea părinţilor. Priveşte-le, dar nu te implica, nu te identifica cu ele. Adu-ţi aminte, dar priveşte-le ca şi cum ar fi viaţa altcuiva. Şi când întâmplarea trecută apare din nou pe ecran, fii atent, fii un martor al ei, fii detaşat de ea. Acolo pe ecran, în film, va apărea forma ta trecută.

Dacă îţi aminteşti de prima ta iubire, acolo va apărea forma ta trecută; forma ta trecută va apărea împreună cu cea a iubitei sau iubitului – altfel nu ţi-ai putea aminti nimic. Fii detaşat de forma ta trecută. Priveşte întregul fenomen ca şi cum nu ţi-ar aparţine ţie, ca şi cum ar fi al altcuiva. Vei fi doar un martor, un observator.

Aceasta este o tehnică fundamentală. A fost folosită foarte mult, în special de Buddha. Această tehnică are multe forme şi fiecare poate găsi propriul său mod de a o practica. De exemplu, atunci când adormi, chiar în momentul adormirii, reaminteşte-ţi întâmplările zilei ce tocmai a trecut. Însă nu începe de dimineaţă, începe de unde te afli – din pat – şi mergi în sens invers. Întorce-te înapoi, pas cu pas, până când ajungi în momentul dimineţii. Reaminteşte-ţi totul şi ţine minte mereu că tu nu eşti implicat în nimic.

De exemplu, după amiaza cineva te-a insultat. Observă-te pe tine însuţi, forma ta cum este insultată, dar rămâi doar un observator. Nu te implica; nu te enerva. Dacă te enervezi, atunci eşti identificat. Atunci ai pierdut sensul meditaţiei. Nu te enerva. Persoana aceea nu te insultă pe tine, ci forma ce există în acea după amiază. Însă acum acea formă a dispărut.

Tu eşti precum un râu: formele curg. În copilărie ai avut o formă şi acum nu o mai ai – aceasta a dispărut. Te schimbi continuu, la fel ca un râu. Deci când meditezi noaptea şi rememorezi întâmplările trecute, adu-ţi aminte

că eşti doar un martor – nu te înfuria. Cineva te-a lăudat – nu jubila. Priveşte totul cu detaşarea cu care ai viziona un film. Iar această tehnică este foarte bună, în special pentru cei ce au probleme cu somnul.

Dacă suferi de insomnie, atunci această tehnică te va ajuta foarte mult. De ce? Deoarece prin rememorarea lucrurilor trecute mintea se desfăşoară, se debobinează. Dimineaţa începi să rebobinezi mintea şi astfel ea se împovărează cu multe lucruri. Astfel multe lucruri, incomplete şi nefinisate, vor rămâne în minte şi nu vor avea timp să se aşeze, să se stabilească în minte în momentul în care se produc.

Deci în timpul nopţii începe să îţi reaminteşti. Această tehnică este un proces de debobinare. Iar în momentul în care ajungi la dimineaţa anterioară, vei avea în acel moment o minte la fel de proaspătă cum ai avut-o dimineaţa. Şi atunci vei adormi ca un prunc.

Poţi folosi această tehnică pentru a-ţi aminti întreaga viaţă. Mahāvīra a folosit-o foarte mult. Iar acum în America există o mişcare care foloseşte această tehnică, pe care o găseşte ca fiind foarte eficientă. Ei spun că toate bolile ce apar sunt doar efecte ale trecutului. Şi au dreptate. Dacă îţi poţi derula întreaga viaţă, atunci odată cu această debobinare toate bolile vor dispărea complet. Iar acest lucru a fost cu succes dovedit în foarte multe cazuri.

Multe persoane suferă de anumite boli şi nimic fiziologic sau medical nu le poate ajuta să scape de bolile lor. Astfel de boli par a fi psihologice. Deci, ce se poate face în privinţa lor? Să-i spui pacientului că boala sa este psihologică nu îl va ajuta cu nimic. Mai degrabă acest lucru îi va face rău pentru că nimeni nu se simte bine dacă i se spune că are o boală psihologică. Ce poate face el atunci? Se simte neajutorat.

Această întoarcere în trecut este miraculoasă. Dacă mergi înapoi încet – desfăşurând lent mintea până în primul moment al apariţiei bolii – dacă ajungi în momentul în care a apărut boala pentru prima oară, dacă poţi desfăşura mintea până în acel moment, atunci vei afla că

boala este de fapt un conglomerat de alte lucruri, în special psihologice. Şi întorcându-te înapoi, aceste lucruri vor ieşi la suprafaţă.

Dacă ajungi în momentul apariţiei bolii, vei deveni brusc conştient de factorii psihologici care au contribuit la apariţia ei. Şi tu nu trebuie să faci nimic altceva, trebuie doar să fii conştient de aceşti factori psihologici şi să continui să mergi înapoi. Atunci, multe boli vor dispărea deoarece acel conglomerat de factori psihologici care au creat bolile se va distruge. Când ai devenit conştient de acel conglomerat, atunci acesta nu va mai exista; vei fi eliberat de el, vei fi curăţat.

Aceasta este o catarsis, o purificare. Şi dacă o poţi face z ilnic, atunci vei simţi că vei avea o nouă sănătate şi o nouă prospeţime. Iar dacă putem învăţa copiii să practice zilnic această tehnică, ei nu vor mai fi niciodată asupriţi de trecutul lor. Nici nu vor mai trebui să se întoarcă în trecut, ci vor fi întotdeauna aici şi acum. Atunci nu va mai exista nimic din trecut care să îi tulbure.

Poţi să faci aceasta zilnic. Ea îţi va da o nouă putere de pătrundere în interior. La început, mintea ar vrea să înceapă din momentul dimineţii, dar ţine minte că atunci acesta nu mai este un proces de debobinare. Mai degrabă totul este reaccentuat. Dacă începi din momentul dimineţii vei greşi.

Există mulţi aşa-zişi învăţători în India care sfătuiesc să fie practicată această tehnică, dar ei spun să se înceapă din momentul dimineţii. Acest lucru este periculos şi greşit, pentru că atunci vei reaccentua totul şi capcana se va mări. Nu începe niciodată din momentul dimineţii spre cel al serii, ci invers. Doar atunci poţi curăţa totul, poţi purifica totul. Mintea va dori să înceapă de dimineaţă, deoarece este mai uşor: ea va şti ce urmează şi nu are nicio problemă în desfăşurarea evenimentelor. Când începi de dimineaţă te vei vedea brusc că mergi înainte, exact ca în timpul zilei. Nu face asta – fii atent şi mergi în sens invers.

Poţi să îţi antrenezi mintea să meargă în sens invers

şi în alte lucruri.

Întoarce-te înapoi de la cifra 100 – 99, 98, 97… mergi în sens invers până la unu. Vei simţi că este dificil, deoarece mintea are obiceiul să înainteze de la unu la o sută şi niciodată de la o sută la unu.

În acelaşi mod trebuie să practici şi tehnica aceasta. Ce se va întâmpla? Mergând în sens invers, debobinând mintea, tu eşti un martor. Atunci vezi lucrurile care ţi s-au întâmplat, dar acum acestea nu ţi se mai pot întâmpla ţie. Acum tu eşti un observator şi toate acele lucruri se întâmplă pe ecranul minţii.

Şi practicând această metodă, brusc într-o zi vei deveni conştient chiar în mijlocul zilei, în timp ce eşti în piaţă, în birou sau oriunde în altă parte, vei deveni un martor la evenimente ce se produc chiar în acea clipă. Dacă poţi fi un martor, atunci când priveşti înapoi la ceea ce a fost, atunci de ce nu ai putea fi un martor chiar faţă de întâmplările prezente.

Cineva te insultă: ce este dificil în a fi un martor acum? Te poţi retrage chiar în acest moment şi poţi vedea cum cineva te insultă şi cum tu eşti diferit de corp, de minte, de tot ceea ce este insultat. Poţi fi un martor faţă de orice. Dacă poţi fi un martor în acea clipă, atunci nu te vei mai înfuria; va fi imposibil. Furia, mânia, sunt posibile doar atunci când te identifici cu ceva anume. Dacă nu te identifici, furia este imposibilă – furia înseamnă identificare.

Această tehnică spune să priveşti la oricare întâmplare din trecut – forma ta va fi acolo. Sutra’s pune forma ta şi nu tu. Tu nu ai fost niciodată acolo. Tu nu eşti niciodată implicat în nimic; forma este întotdeauna implicată în orice. Dacă mă insulţi, tu nu mă insulţi pe *mine*. Nu mă poţi insulta pe mine, ci poţi insulta doar forma. Forma mea există aici şi acum. Tu poţi insulta acea formă şi eu mă pot detaşa de formă. De aceea, hinduşii au insistat întotdeauna asupra faptului de a nu fi ataşat de nume şi formă. Tu nu eşti nici numele şi nici forma ta. Eşti conştiinţa ce cunoaşte numele şi forma, iar conştiinţa este

ceva diferit, total diferit.

Însă este dificil. Aşa că începe cu trecutul şi va fi mai uşor, deoarece acum trecutul nu mai reprezintă o urgenţă. Cineva te-a insultat în urmă cu 20 de ani, nu mai există nimic urgent de rezolvat. Persoana care te-a insultat poate că a murit şi totul s-a terminat. Este o afacere încheiată, o afacere moartă a trecutului şi este uşor să fii conştient de ea. Şi odată ce poţi fi conştient de aceasta, atunci nu va mai fi nicio dificultate în a face acelaşi lucru cu ceea ce se întâmplă aici şi acum.

Dar este dificil să începi direct cu prezentul, deoarece atunci o problemă reprezintă o urgenţă şi este atât de apropiată şi actuală încât nu mai ai spaţiu de mişcare. Este dificil să creezi spaţiu şi să te muţi din incident. De aceea, sutra spune să începi cu trecutul: priveşte-ţi propria formă detaşat, separat şi diferit şi fii transformat prin aceasta.

Şi vei fi transformat prin ea deoarece este o curăţire, o debobinare. Atunci vei putea şti că trupul, mintea, existenţa ta temporală, toate acestea nu sunt realitatea ta fundamentală. Realitatea substanţială este diferită. Lucrurile apar şi dispar, dar ea rămâne neatinsă. Tu rămâi inocent, pur, neatins; rămâi virgin. Totul trece, viaţa trece: binele şi răul, succesele şi insuccesele, gloria şi umilinţa – totul trece. Boala şi sănătatea, tinereţea şi bătrâneţea, naşterea şi moartea – totul trece şi totuşi tu rămâi neatins de ele.

Dar cum poţi cunoaşte această realitate din interior? Această tehnică te ajută să o afli, să o redescoperi. Începe cu trecutul. Când te uiţi la trecut există un hiatus; atunci este posibilă perspectiva. Sau priveşte viitorul. Dar este dificil să priveşti viitorul – acest lucru este posibil doar pentru câteva persoane. Pentru poeţi, pentru oameni idealişti, imaginativi, care privesc viitorul ca şi cum ar fi realitatea actuală, pentru ei este mai uşor. Dar, în mod normal este mai uşor de folosit trecutul; tu poţi privi trecutul. Pentru tineri poate fi mai bine dacă privesc viitorul. Pentru ei este mai uşor să privească în viitor,

deoarece tinereţea este orientată spre viitor.

Pentru bătrâni, în viitor nu există decât moartea. Ei nu pot privi în viitor, le este teamă. Din acest motiv, bătrânii încep să se gândească mereu la trecut. Ei pătrund mereu şi mereu în memoriile lor, dar întotdeauna comit aceeaşi greşeală: încep din trecut, din tinereţe, până la starea actuală

— Aceasta este greşeala, ei ar trebui să urmeze un proces invers.

Şi dacă fac acest lucru mereu, cu timpul vor simţi că întregul lor trecut nu le mai aparţine. Iar atunci o persoană poate muri fără ca trecutul să se mai agaţe de ea. Dacă mori fără ca trecutul să se mai agaţe de tine, vei muri conştient, vei muri pe deplin conştient. Atunci moartea, pentru tine, nu va mai fi moarte. Mai degrabă va fi o întâlnire cu nemurirea.

Curăţă conştiinţa în toate străfundurile ei de tot trecutul şi fiinţa ta va fi transformată prin acest lucru. Încearcă. Această metodă nu este foarte dificilă, ea necesită doar un efort stăruitor; în această metodă nu există nicio dificultate. Este simplă şi poţi la început să o practici doar pentru ziua precedentă. Chiar diseară când te afli în pat, rememorează ziua care tocmai a trecut şi te vei simţi minunat, te vei simţi beatific. Dar nu te grăbi, treci prin ziua precedentă încet, astfel încât să nu pierzi nimic. Va apărea un sentiment foarte ciudat, deoarece multe lucruri îţi vor apare în faţa ochilor

— Multe lucruri pe care le-ai pierdut din vedere în timpul zilei pentru că ai fost prea implicat, prea identificat. Dar mintea continuă să acumuleze lucruri chiar şi când nu eşti conştient.

Ai trecut pe stradă şi cineva zbiera, dar poate că nu ai dat nicio atenţie acestui lucru. Poate că nici nu ai auzit vreun sunet, însă mintea le-a auzit şi le-a înregistrat. Iar acest lucru se va agăţa de tine; acest lucru va deveni o povară ne-necesară. Deci întoarce-te înapoi, dar fă acest lucru lent ca şi cum în faţa ta s-ar derula un film. I întoarce-te şi observă detaliile zilei şi atunci ziua care

tocmai a trecut ţi se va părea foarte lungă, foarte, foarte lungă. Chiar este, deoarece pentru minte au existat foarte multe informaţii şi ea a înregistrat totul. Acum întoarce-te.

Cu timpul vei putea cunoaşte tot ce a fost înregistrat. Iar odată ce te poţi înapoia în trecut, totul va fi la fel ca la casetofon: înregistrarea va fi ştearsă. Când vei ajunge la momentul dimineţii, vei adormi şi calitatea acestui somn va fi diferită – acesta va fi un somn meditativ. Apoi dimineaţa, când simţi că te-ai trezit, nu deschide ochii imediat. Mergi înapoi în noapte.

La început va fi dificil. Vei putea să te întorci doar puţin în noapte. Doar anumite părţi sau fragmente pe care le-ai visat înainte să te trezeşti vor putea să îţi apară în minte. Dar cu timpul, prin efort treptat şi susţinut, vei fi capabil să pătrunzi din ce în ce mai adânc şi după o perioadă de trei luni de practică vei fi capabil să te întorci până la momentul în care ai adormit. Dacă te poţi întoarce înapoi în somn, de-a lungul întregii perioade de somn, calitatea somnului şi trezirii tale va fi total schimbată, deoarece atunci nu vei mai putea visa; visul a devenit de prisos, nefolositor. Când poţi rememora tot ce s-a petrecut în timpul zilei şi al nopţii, atunci visarea nu va mai fi necesară.

Acum psihologii spun că visul este de fapt o debobinare. Dacă faci tu singur acest lucru, atunci el nu mai este necesar. Tot ceea ce a rămas în minte, tot ce a rămas incomplet, nesatisfăcut, încearcă să se completeze prin vise.

Treceai pe stradă şi ai văzut ceva – o casă frumoasă – imediat a apărut o dorinţă subtilă de a avea acea casă. Dar tu mergeai la serviciu şi nu aveai timp de vise ziua în amiaza-mare, aşa că ai trecut mai departe. Nici nu ai observat că mintea a creat o dorinţă de a avea acea casă. Însă acum dorinţa există şi dacă nu poate fi înlăturată va fi dificil de adormit.

Insomniile reflectă doar un singur lucru: că ziua care a trecut se agaţă de tine şi tu nu poţi scăpa de ea. Te agăţi de aceasta. Apoi noaptea visezi că devii proprietarul acelei

case – acum trăieşti în acea casă. Şi în momentul în care apare acest vis, mintea este uşurată de povara ei.

Oamenii obişnuiţi gândesc că visele sunt obstacole în calea somnului – această concepţie este cu totul greşită. Visele nu tulbură somnul. Ele ajută somnul; fără ele nu ai putea dormi absolut deloc. În prezent, aşa cum sunt oamenii, ei nu pot dormi fără vise, deoarece visele ajută la completarea lucrurilor care au rămas neterminate.

Şi există lucruri care nu pot fi completate. Mintea are dorinţe absurde şi acestea nu pot fi îndeplinite în realitate, deci ce poţi face? Aceste dorinţe incomplete continuă să existe în tine şi ele te fac să speri, te fac să te gândeşti la ele. Deci ce să faci? Ai văzut o femeie frumoasă şi ai fost atras de ea. Acum a apărut dorinţa de a avea acea femeie. Poate că nu este posibil, poate că acea femeie nici măcar nu se uită la tine. Deci ce să faci? Visul te poate ajuta.

În vis poţi avea acea femeie şi astfel mintea este eliberată de dorinţă.

În ceea ce priveşte mintea, pentru ea nu există nicio diferenţă între vis şi realitate. Care este diferenţa? Iubind o femeie în vis şi iubind-o în realitate, care este diferenţa pentru minte? Nu este nicio diferenţă. Sau poate că diferenţa constă în faptul că fenomenul din vis este mult mai minunat, mai amplu, deoarece atunci femeia nu te deranjează cu nimic. Este visul tău şi femeia nu îţi va crea niciun fel de probleme. Cealaltă persoană este complet absentă, tu eşti stăpânul. Poţi face orice vrei, nu stă nimic în calea ta.

Pentru minte nu există nicio diferenţă, ea nu poate face nicio diferenţă între realitate şi vis. De exemplu, dacă cineva te poate face să intri în comă un an de zile şi în tot acest timp vei visa, nu vei putea şti că ceea ce vezi este de fapt un vis. Acesta va fi real şi va continua un an de zile.

Psihologii spun că dacă un om se află în comă o sută de ani, el va visa mereu şi nu va realiza niciodată că ceea ce face există doar în vis. Iar dacă moare, el nu va şti niciodată că întreaga sa viaţă nu a fost decât un vis şi că nu a fost nimic real. Pentru minte nu există nicio

deosebire: realitatea şi visul sunt la fel. Mintea se poate debobina pe sine în vis.

Dacă faci această tehnică, atunci nu vei mai avea nevoie de vise. Calitatea somnului tău se va schimba total, deoarece dormind fără vise tu vei cădea până în străfundul fiinţei tale şi vei fi mereu conştient.

Asta spune Krishna în Bhagavad-Gita, că în timp ce toţi dorm, yoghinul nu doarme, el este treaz. Asta nu înseamnă că el nu doarme – doarme şi el, dar calitatea somnului său este diferită. Somnul omului obişnuit este în fapt o inconştienţă drogată.

Somnul yoghinului este o profundă relaxare în care nu există inconştienţă.

Întregul său corp este relaxat; fiecare fibră şi celulă a corpului este relaxată fără nicio urmă de tensiune. Dar el este pe deplin conştient de întregul fenomen. /V

Încearcă această tehnică. Începe chiar de diseară, încearc-o şi apoi fă-o şi dimineaţa. Şi când simţi că te-ai obişnuit cu tehnica, când simţi că o poţi face, după o săptămână încearc-o asupra întregului trecut. Ia-ţi o zi liberă. Mergi undeva într-un loc singuratic. Este bine dacă posteşti – /V

posteşte şi fii tăcut. Întindete pe o plajă pustie sau sub un copac şi porneşte din prezent spre trecut: eşti întins pe plajă şi simţi nisipul şi soarele şi începi să te întorci în trecut. Pătrunde, pătrunde, pătrunde şi află ultimul lucru de care îţi aduci aminte.

Vei fi surprins. În mod normal nu îţi poţi aminti mult şi nu poţi depăşi bariera vârstei de patru sau cinci ani. Cei ce au o memorie mai bună pot ajunge până la vârsta de trei ani, dar apoi apare brusc o barieră şi totul se întunecă. Dar dacă încerci tehnica aceasta, cu timpul vei trece de această barieră şi vei ajunge să îţi aminteşti prima zi a ta – naşterea. Iar acest lucru este o revelaţie.

Acolo pe plajă sau unde te afli vei fi un alt om. Dacă persişti poţi pătrunde în pântecul mamei. Tu ai amintiri din pântec. Acea perioadă de nouă luni este şi ea înregistrată în minte. Când mama a fost deprimată, tu ai înregistrat

acest fapt, deoarece şi tu te-ai simţit deprimat. Ai fost atât de legat, atât de unit cu mama ta încât orice i se întâmpla ei ţi se întâmpla şi ţie. Când era furioasă, tu erai furios. Când era fericită, tu erai fericit. Când era lăudată, tu erai lăudat. Când era bolnavă, tu ai simţit durerea, suferinţa, totul.

Dacă te poţi reîntoarce în pântec eşti pe drumul cel bun. Iar apoi îţi poţi reaminti mai departe până în ziua, până în momentul în care ai intrat în pântec.

Doar prin această reamintire au putut Buddha şi Mahāvīra să afirme că există vieţi anterioare. Renaşterea nu este un principiu, este doar o profundă experienţă psihologică. Şi dacă poţi să îţi aminteşti momentul în care ai intrat în pântecul mamei, atunci poţi penetra şi mai departe şi îţi poţi aminti momentul morţii din viaţa trecută. În clipa în care ajungi la acest punct, metoda este în mâinile tale; apoi poţi trece cu uşurinţă prin toate vieţile tale trecute.

Aceasta este o experienţă şi rezultatul ei este fenomenal, deoarece atunci vei cunoaşte că de-al lungul multor, multor vieţi ai trăit acelaşi nonsens pe care îl trăieşti şi în prezent. Ai făcut tot acest non-sens în mod repetat de foarte multe ori. Modelul este la fel, formatul este acelaşi, doar detaliile diferă. Ai iubit o altă femeie, acum iubeşti alta. Ai strâns bani.monezile erau altfel, acum sunt altfel. Dar şablonul este acelaşi.

Odată ce poţi vedea că ai trecut prin aceleaşi prostii timp de multe vieţi, odată ce vezi cât de stupid este acest cerc vicios eşti brusc trezit şi totul devine un vis. Eşti aruncat din vis şi acum nu vrei să mai repeţi acelaşi lucru în viitor.

Dorinţele nu sunt nimic altceva decât proiectarea trecutului în viitor. Dorinţa nu este altceva decât experienţa trecută ce caută o repetare. Dorinţa înseamnă o experienţă veche pe care vrei să o repeţi din nou – atât şi nimic altceva. Şi nu poţi elimina dorinţa până când nu devii conştient de acest întreg fenomen. Cum ai putea-o elimina altfel? Trecutul există şi el este ca o imensă

barieră ce nu poate fi depăşită. Trecutul este cel care stă în spatele tău şi te împinge spre viitor. Dorinţele sunt create de trecut şi proiectate în viitor. Dacă poţi cunoaşte trecutul ca pe un vis, toate dorinţele devin impotente. Ele sunt eliminate, dispar – la fel şi viitorul. În această dispariţie a trecutului şi viitorului, tu eşti transformat.

23. Simte un obiect în faţa ta. În afară de acesta simte absenţa tuturor celorlalte obiecte. Apoi, dincolo de prezenţa obiectului şi absenţa celorlalte, realizează.

Simte un obiect în faţa ta – orice obiect. De exemplu, un trandafir. Orice fel de obiect. Simte un obiect în faţa ta. Mai întâi simte-l. Vezi un trandafir, dar inima ta nu este mişcată, tu nu îl simţi; dacă l-ai simţi ai putea începe să plângi sau să râzi sau să dansezi. Dar nu îl simţi, doar îl vezi. Şi nici nu îl vezi complet, niciodată nu vezi ceva în mod total. Trecutul, memoria spune că acesta este un trandafir şi după aceea treci mai departe. Nu îl vezi cu adevărat. Mintea spune că acela este un trandafir. Deja cunoşti totul despre trandafiri, aşa că de ce să te mai opreşti la acesta? Şi astfel treci mai departe. Este îndeajuns această privire fugară asupra trandafirului şi memoria experienţelor trecute cu privire la trandafiri va reînvia şi vei merge mai departe. Fiecare privire a ta nu este completă.

Rămâi cu trandafirul. Observă-l, apoi simte-l. Ce să faci ca să îl simţi? Miroase-l, atinge-l şi lasă ca totul să devină o profundă experienţă trupească. Mai întâi închide ochii şi lasă trandafirul să îţi atingă faţa. Simte-l. Pune-l pe ochi, permite ochilor să îl atingă; miroase-l. Pune-l în dreptul inimii, fii tăcut; transmite-i un sentiment. Uită de totul, uită de toată lumea.

Simte un obiect în faţa ta. Simte absenţa tuturor celorlalte obiecte… pentru că, dacă mintea încă se gândeşte la alte lucruri, atunci acest sentiment nu va pătrunde în profunzime. Uită de toţi ceilalţi trandafiri, de persoane, uită de totul. Permite-i doar acelui trandafir să existe. Doar trandafirul, trandafirul, trandafirul! Uită de tot, permite-i trandafirului să te învăluie complet… te

cufunzi în el.

Acest lucru va fi dificil, deoarece noi nu suntem foarte sensibili. Pentru femei acest lucru nu va fi dificil; ele pot simţi mult mai uşor trandafirul. Pentru bărbaţi este puţin mai dificil, dar dacă au un simţ artistic mai dezvoltat – precum poeţii sau pictorii sau muzicienii – atunci nu va fi greu nici pentru ei. Dar încearcă. Copiii pot face acest lucru foarte uşor.

L-am învăţat această tehnică pe fiul unui prieten. Acesta a putut simţi foarte uşor trandafirul. Când i-am dat floarea şi i-am spus ce să facă, el a încercat şi a reuşit şi s-a bucurat foarte mult de ceea ce a simţit. L-am întrebat: „Cum te simţi?”

Mi-a răspuns: „Am devenit un trandafir – asta este senzaţia. Am devenit un trandafir”. Copiii pot realiza foarte uşor această metodă, dar noi nu îi antrenăm, nu îi pregătim niciodată pentru aşa ceva; altminteri, ei ar putea medita cu foarte mare uşurinţă.

Uită de toate celelalte obiecte. *În afară de acesta uită de toate obiectele*. Acelaşi lucru se întâmplă în iubire. Dacă iubeşti pe cineva, atunci uiţi de toată lumea. Dacă însă îţi aduci aminte de lume, dacă încă o păstrezi în memorie, atunci aceea nu este iubire. I n iubirea adevărată uiţi totul; acolo rămâne doar iubita sau iubitul. De aceea, spun că iubirea este o meditaţie. Poţi folosi această tehnică şi ca o tehnică de iubire: uită de tot.

Cu câteva zile în urmă a venit la mine un prieten împreună cu soţia sa. Soţiei nu îi convenea un lucru şi de aceea au venit. Prietenul a spus: „Am meditat timp de un an de zile şi acum am intrat profund în meditaţie. Iar în timp ce meditez, când ajung la un anumit punct în meditaţie, am observat că mă ajută dacă spun brusc: «Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh!» Acest lucru mă ajută foarte mult, dar acum s-a întâmplat un lucru şi mai ciudat. Când fac dragoste cu soţia, când ajung la un punct culminant, încep să strig, să exclam: «Rajneesh, Rajneesh, Rajneesh!» Din cauza aceasta soţia este foarte tulburată şi spune: „Faci dragoste cu mine, meditezi sau ce faci? Şi de

ce tot intervine acest «Rajneesh»?”

Prietenul spunea: „Acum sunt într-o situaţie dificilă, pentru că dacă nu spun numele tău nu mai pot să ating apogeul. Iar dacă spun numele tău soţia este foarte tulburată. Ea începe să plângă şi să se supere şi să îmi facă tot felul de scene. Ce să fac? De aceea am venit la tine şi cu ea”. Bineînţeles că soţia lui are dreptate, deoarece ei nu îi place să fie altcineva între ei doi. De aceea, iubirea are nevoie de intimitate – o intimitate absolută.

Intimitatea este foarte importantă, prin ea poţi uita de orice altceva.

În Europa şi America se lucrează în prezent cu o terapie de sex în grup. Acest lucru este un non-sens – multe cupluri care fac dragoste în aceeaşi cameră. Este un non-sens total, deoarece într-o astfel de situaţie nu poate apare o stare de iubire profundă. Totul va deveni o orgie sexuală. Prezenţa celorlalţi devine o barieră şi iubirea nu poate fi meditativă.

Dacă poţi uita de orice altceva şi să rămâi doar cu un obiect, atunci te afli într-o iubire profundă – cu orice obiect, cu un trandafir, cu o piatră, cu orice. Dar condiţia este că trebuie să simţi prezenţa acestui obiect şi să simţi absenţa celorlalte. Fă ca acest obiect să fie singurul lucru existent în conştiinţa ta. Este mai uşor dacă încerci cu un obiect care îţi este deja drag.

Va fi dificil să pui o piatră în faţa ta şi să uiţi de tot restul lumii. Însă unii maeştrii zen au făcut deja aşa ceva. Ei au grădini pentru meditaţie făcute numai din pietre. Acolo nu există flori, nu sunt copaci, nimic – doar pietre şi nisip. Şi ei meditează asupra unei roci deoarece, spun aceştia, dacă poţi dezvolta o relaţie de iubire cu o rocă, atunci niciun om nu mai poate fi o barieră pentru tine. Iar oamenii sunt la fel ca rocile. Dacă poţi iubi o rocă, atunci poţi iubi şi un om; nu mai este nicio problemă. Oamenii sunt precum stâncile – poate chiar mai pietrificaţi. Este foarte dificil să le penetrezi carapacea.

Dar alege un obiect la care ţii şi apoi uită de întreaga lume. Savurează-i prezenţa, gustă-i prezenţa, simte-l,

pătrunde adânc în el şi lasă-l să pătrundă adânc în tine. *Apoi, lăsând la o parte obiectul…* Şi apoi vine partea cea mai dificilă a acestei tehnici. Ai înlăturat toate obiectele şi a rămas doar unul singur. Ai uitat de toate, acolo a rămas doar unul singur.

Acum înlătură sentimentul pe care îl ai pentru acest obiect dar şi sentimentul de absenţă a celorlalte obiecte. În acest moment nu mai există decât două lucruri; orice altceva este absent. Acum însă elimină şi absenţa.

Doar trandafirul sau femeia sau roca este prezentă în faţa ta. Înlătură şi acest ultim obiect şi sentimentul pe care îl ai. Brusc cazi într-un vid absolut şi acolo nu mai rămâne nimic. Shiva *spune*. *Realizează*. Realizează acest vid, această vacuitate. Aceasta este natura ta, aceasta este fiinţa pură.

Va fi dificil să atingi vacuitatea în mod direct – foarte dificil şi foarte obositor. De aceea, este mai uşor să foloseşti ca vehicul un obiect. Mai întâi pune-ţi în minte un obiect şi simte-l atât de total încât să nu mai fie nevoie să îţi mai aminteşti de orice altceva, întreaga ta conştiinţă este plină de acel obiect. Apoi înlătură-l şi pe acesta, uită de el.

Atunci cazi într-un abis. Acum nu mai rămâne nimic, niciun obiect. Acolo nu mai există decât subiectivitatea ta – pură, necontaminată, neocupată. Această fiinţă pură, această conştiinţă pură este natura ta. Dar practic-o în mod treptat; nu realiza întreaga tehnică dintr-odată. Mai întâi preocupă-te de simţirea unui obiect. Câteva zile fă numai acest lucru, nu practica toată tehnica.

Mai întâi, timp de câteva zile sau câteva săptămâni, practică doar prima parte. Simte acel obiect; fii umplut de el. Şi foloseşte doar un obiect, nu începe să le schimbi deoarece va trebui să începi totul de la început odată cu fiecare nou obiect. Dacă ai ales un trandafir, atunci foloseşte-l pe acesta zi de zi. Fii plin de el, astfel ca într-o bună zi să poţi spune: „Acum eu sunt floarea”. Doar atunci este îndeplinită prima parte a tehnicii. Când doar floarea există şi restul este uitat, bucură-te, savurează acest

sentiment timp de câteva zile. Este minunată în ea însăşi – foarte, foarte frumoasă, vitală, puternică.

Doar simte-o pentru câteva zile. Şi apoi, când eşti obişnuit cu ea, nu mai ai nevoie de efort, nu mai este necesar să te lupţi. Atunci floarea va apărea brusc, întreaga lume este uitată şi doar floarea rămâne.

Atunci poţi trece şi la partea a doua: închide ochii şi uită şi de floare. Dacă ai reuşit să faci prima parte, cea de-a doua nu va fi dificilă – ţine minte acest lucru. Însă dacă încerci toată tehnica dintr-odată, partea a doua nu va fi posibilă. A doua parte a tehnicii va urma de la sine, dar va trebui mai întâi să o reuşeşti pe prima. Mintea însă este foarte şmecheră. Ea va încerca mereu să facă întreaga tehnică şi atunci vei da greş. Mintea va spune după aceea: „Aceasta nu este bună pentru mine”. Dacă vrei să reuşeşti practic-o treptat. Fă complet prima parte şi apoi fă-o şi pe a doua. Atunci obiectul nu se va mai afla acolo şi va rămâne doar conştiinţa ta, ca o lumină, ca o flacără ce nu are nimic în jurul ei.

Ia o lampă şi observă cum cade lumina pe obiecte. Vizualizează acest lucru. În camera unde locuieşti sunt multe obiecte. Dacă aduci în camera ta o lampă, toate obiectele vor fi luminate de flacăra lămpii. Lampa radiază lumina asupra fiecărui obiect, astfel ca tu să le poţi vedea. Acum rămâi doar cu un obiect; fă ca acolo să nu rămână decât un singur obiect. Lampa este aceeaşi, dar acum în razele luminii sale nu mai există decât un singur obiect. După care înlătură şi acel obiect; acum lumina va rămâne fără niciun obiect

La fel se întâmplă şi cu conştiinţa ta. Tu eşti o flacără, o lumină; întreaga lume este obiectul tău. Tu însă înlături toată lumea şi alegi un singur obiect pentru concentrare. Flacăra rămâne la fel, dar acum ea nu mai este ocupată cu o multitudine de obiecte, ci doar cu unul singur. Şi apoi înlătură-l şi pe acesta. Brusc acolo va exista doar lumina – conştiinţa. Ea nu va mai cade pe nimic. Pe aceasta Buddha a numit – o *nirvāṇa*, Mahāvīra a numit-o *kaivalya* – singurătatea totală. Upanishadele au denumit-o

experienţa lui *Brahman* sau *Atman*. Shiva spune că dacă poţi face doar această tehnică vei realiza Supremul.

24. Când apare o stare pentru sau împotriva unei persoane, nu o îndrepta spre persoana în cauză, ci rămâi centrat.

Dacă ne apare ura sau iubirea faţă de o persoană, ce facem noi în mod normal? O proiectăm asupra persoanei respective. Dacă simţi ură faţă de mine, atunci uiţi complet de tine însuţi; obiectul devin eu. Şi la fel se întâmplă dacă simţi iubire sau orice altceva. Uiţi complet de centrul interior al fiinţei tale; celălalt devine centrul tău. Această sutră spune că atunci când apare ura sau iubirea sau orice alt sentiment pentru o persoană, tu nu trebuie, să o proiectezi asupra persoanei în cauză. Ţine minte că tu eşti sursa stării tale.

Eu te iubesc – în mod normal senzaţia este că tu eşti sursa iubirii mele. Dar nu este chiar aşa. Eu sunt sursa, tu eşti doar un ecran asupra căruia eu îmi proiectez iubirea. Tu eşti doar un ecran; eu îmi proiectez iubirea asupra ta şi spun că eşti sursa iubirii mele. Dar acest lucru este o ficţiune, nu un fapt real. Eu îmi extrag energia iubirii şi o plasez, o proiectez asupra ta. Iar în această proiectare tu devii iubitor, plăcut, drăguţ. Poate pentru altcineva nu eşti deloc plăcut, poţi fi chiar respingător.

De ce? Dacă ai fi tu sursa iubirii, atunci oricine ar trebui să simtă iubire faţă de tine, dar nu eşti tu sursa. Eu proiectez iubirea şi tu devii drăguţ, plăcut; altcineva proiectează ura şi atunci devii repulsiv, respingător, urât. Iar altcineva nu proiectează nimic, este indiferent; poate că nici nu s-a uitat la tine. Ce se întâmplă? Noi înşine ne proiectăm stările asupra altora.

Din acest motiv, dacă te afli în luna de miere acea perioadă apare ca fiind splendidă, minunată. Întreaga lume este diferită. Şi exact în aceeaşi noapte, pentru vecinul tău, această splendoare nu există. Copilul său a murit – atunci aceeaşi perioadă de timp este tristă şi de nesuportat. Dar pentru tine este minunată, fascinantă, încântătoare; de ce? Este cumva acea perioadă de timp

sursa unei stări sau este doar un ecran pe care te proiectezi tu însuţi?

Această sutră spune: *Când apare o stare pentru sau împotriva unei persoane, nu o îndrepta spre persoana în cauză* – sau spre obiectul în cauză. Rămâi centrat. Adu-ţi aminte că tu eşti sursa, deci nu te îndrepta spre celălalt, îndreaptă-te spre sursă. Când simţi ură, nu te îndrepta spre obiectul pe care-l urăşti – îndreaptă-te spre punctul de unde apare ura. Du-te spre centrul de unde apare ura şi nu'*s* pre persoana pe care o urăşti. Îndreaptă-te spre centru, pătrunde înăuntru. Foloseşte ura sau iubirea sau furia sau orice altceva, ca pe un vehicul prin care poţi călători spre centrul tău interior, spre sursă. Îndreaptă-te spre sursă şi rămâi centrat acolo.

Încearcă! Aceasta este o tehnică foarte ştiinţifică şi psihologică.

Cineva te-a insultat – brusc irupe furia şi simţi că arzi de mânie. În acea clipă furia va curge spre cel care te-a insultat. Acum tu vei proiecta toată mânia spre el. Dar el nu a făcut nimic. Dacă te-a insultat, ce a rezolvat? El doar te-a înţepat puţin, doar ţi-a ajutat furia să apară – însă furia este a ta. Dacă el se va duce la Buddha şi îl va insulta, nu va putea să creeze vreo furie sau vreo mânie în acesta. Sau dacă se va duce la Iisus, acesta îi va întoarce şi celălalt obraz. Sau dacă se duce la Bodhidharma, acesta va izbucni în hohote de râs. Deci, depinde.

Niciodată sursa nu se află în celălalt, ci este întotdeauna înăuntrul tău. Celălalt atinge, loveşte sursa, dar dacă în tine nu există niciun fel de furie, atunci ea nu are de unde să apară. Dacă loveşti un buddha, din el va erupe doar compasiune, deoarece numai asta există în el.

Înăuntrul său nu există deloc furie şi deci aceasta nu are de unde să apară. Dacă arunci o găleată într-o fântână secată, nu vei scoate nimic de acolo. Dar dintr-o fântână plină cu apă vei scoate apă, însă apa este din fântână. Găleata doar ajută la scoaterea ei. Deci cel care te insultă nu face nimic altceva decât să arunce o găleată în tine şi apoi va scoate găleata plină cu furie, mânie, ură sau orice

se află înăuntru. Ţine minte, tu eşti sursa.

În ceea ce priveşte această tehnică să ţii minte că tu eşti sursa a tot ceea ce proiectezi asupra altora. Şi ori de câte ori apare o stare pentru sau împotriva cuiva, îndreaptă-te imediat în interior spre sursa de unde provine starea. Rămâi centrat acolo; nu te îndrepta spre obiectul în cauză. Cineva ţi-a dat posibilitatea, ţi-a dat o şansă să conştientizezi propria ta furie – /V

mulţumeşte-i imediat şi uită-l. Închide ochii, mergi înăuntru şi priveşte sursa din care apare ura sau iubirea. De unde vin ele? Pătrunde înăuntru, du-te în interior. Vei găsi acolo sursa, deoarece furia apare din aceasta.

Ura sau iubirea sau orice altceva apare din sursa ta. Iar când iubeşti sau urăşti sau eşti supărat este mai uşor să mergi spre sursă, deoarece atunci eşti încălzit, atunci fierbi. În acele momente este mai uşor. Firul călăuzitor este fierbinte şi îl poţi urmări, poţi urmări acea fierbinţeală. Şi când vei atinge în interior un punct rece, atunci vei realiza că ţi se deschide în faţă o nouă dimensiune, o lume diferită. Foloseşte orice stare, de ură, iubire, furie şi pătrunde în interior.

Noi folosim o stare doar pentru a ne îndrepta spre altcineva şi ne simţim foarte frustraţi dacă acolo nu se află nimeni asupra căruia să ne proiectăm. Apoi începem să ne proiectăm asupra obiectelor neînsufleţite. Am văzut persoane ce se înfuriau chiar şi pe pantofii lor şi îi aruncau cu mânie. Ce fac ei? Am văzut alţii ce trântesc uşa cu furie, o maltratează, o înjură. Ce fac ei de fapt?

Voi încheia cu o povestire din înţelepciunea zen. Unul dintre cei mai mari maeştri zen, Lin Chi, obişnuia să spună: „Când eram tânăr, eram foarte fascinat de bărci. Aveam o barcă mică şi mergeam în ea singur pe lac. Stăteam acolo ore întregi”.

„Odată s-a întâmplat să stau cu ochii închişi şi să meditez asupra acelei nopţi minunate. O barcă goală care era împinsă de vânt mi-a lovit barca. Aveam ochii închişi şi am gândit, «Cineva este aici şi îmi loveşte barca?» A apărut furia. Am deschis ochii şi eram gata să spun ceva

acelui om, dar apoi am realizat că barca cealaltă era goală. Atunci nu mai aveam ce face. Către cine să îmi arunc furia? Barca era goală. Plutea în derivă şi mi-a lovit barca mea. Nu puteam face nimic. Nu puteam să îmi îndrept furia asupra unei bărci goale”.

Şi Lin Chi mai spunea, „Am închis ochii. Furia apăruse dar nu avea nicio cale de ieşire şi atunci am vrut să mă reîntorc în interior, odată cu ea. Datorită acelei bărci m-am realizat.

În noaptea aceea tăcută am ajuns la un punct din interiorul meu. Ea a fost maestrul meu. Iar dacă acum vine cineva şi mă insultă, râd şi spun, «Această barcă este şi ea goală». Închid ochii şi pătrund înăuntru”.

Foloseşte această tehnică. Poate face miracole pentru tine.

16. DINCOLO DE PĂCATUL INCONŞTIENŢEI

18. XI.1972, Bombay

ÎNTREBĂRI:

1. Cum putem să nu impunem stările noastre asupra altora fără ca să ne reprimăm pe noi înşine?

2. De ce psihanaliştii din Occident nu au prea mari reuşite cu tehnica „debobinării”?

3. Nu este adevărat faptul că nicio metodă nu este bună până când nu eşti iniţiat în ea?

4. Dacă identificarea este singurul păcat, atunci de ce multe tehnici folosesc identificarea şi spun să devii una cu un lucru anume?

1. În ultima tehnică pe care am discutat-o ieri se afirma că, atunci când ne apare o stare pentru sau împotriva cuiva să nu plasăm starea asupra persoanei în cauză, ci să rămânem centraţi. Dar când practicăm această tehnică simţim că stările de ură, iubire, etc., sunt reprimate. Te rog, clarifică acest fapt: cum te poţi elibera de aceste complexe reprimate, în timp ce practici tehnica respectivă?

Exprimarea şi reprimarea sunt doar două aspecte ale aceleiaşi monezi. Ele sunt contradictorii, dar fundamental nu sunt diferite. În exprimare şi reprimare, în ambele,

centrul se află întotdeauna în altcineva. Sunt supărat, furios – reprim furia. Eram gata să exprim furia asupra ta; acum îmi reprim furia care se îndrepta spre tine. Însă furia continuă să fie proiectată asupra ta, chiar dacă este reprimată, chiar dacă este exprimată. Această tehnică nu se referă şi nu este în favoarea reprimării. Această tehnică schimbă chiar temelia exprimării şi reprimării.

Metoda despre care am vorbit spune să nu o proiectezi asupra altcuiva – tu eşti sursa. Chiar dacă o suprimi sau o exprimi tot tu eşti sursa. Accentul nu se pune nici pe reprimare şi nici pe exprimare. Accentul este pus doar pe cunoaşterea locului, a sursei de apariţie a stării respective. Tu trebuie să te îndrepţi spre centru, spre sursa de unde provine ura, mânia, iubirea. Când reprimi nu te îndrepţi spre centru, ci atunci lupţi cu exprimarea.

Când furia a apărut în mine, în mod normal pot face două lucruri: să o exprim asupra cuiva sau să o reprim. Dar în ambele cazuri eu sunt preocupat de celălalt şi de energia furiei care a apărut la suprafaţă – nu de sursă.

Prin această tehnică uiţi complet de celălalt. Doar priveşte energia furiei şi porneşti spre interiorul tău, pentru a găsi sursa care a creat-o. Iar în momentul în care ăi găsit-o, rămâi centrat în aceasta. Ţine minte – nu face nimic cu furia. Atunci când o reprimi sau o exprimi acţionezi asupra ei. Nu face nimic cu ea; nu o atinge, doar foloseşte-o ca pe o cărare. Pătrunde adânc în ea, pentru a afla de unde a apărut. Iar în momentul în care găseşti sursa îţi va fi foarte uşor să rămâi centrat acolo. Furia trebuie folosită ca o cărare, ca pe un vehicul care te duce la sursă. Orice emoţie poate fi folosită.

Când reprimi nu vei găsi sursa, ci doar te vei lupta cu energia care a apărut la suprafaţă şi care doreşte să se exprime. Tu o poţi reprima, dar mai devreme sau mai târziu va fi exprimată, deoarece nu poţi lupta la infinit cu energia. Deci poţi să nu o exprimi asupra lui A, dar o vei exprima asupra lui B sau C. Când vei găsi pe cineva mai slab decât tine o vei exprima. Şi până când nu o exprimi te

vei simţi tensionat, împovărat, neliniştit.

Deci energia va fi exprimată. Nu o poţi reprima în mod continuu. Ea va răbufni pe undeva anume, se va scurge în afară, pentru că dacă nu se va scurge vei fi mereu îngrijorat şi împovărat de aceasta. Aşa că reprimarea nu este nimic altceva decât o amânare a exprimării. Pur şi simplu o amâni.

Eşti furios faţă de şef, dar nu poţi exprima acest lucru; nu ar fi în avantajul tău. Va trebui să ascunzi furia şi aştepţi până o exprimi asupra soţiei sau copilului – sau servitorului... Şi în momentul în care ajungi acasă o vei exprima. Desigur că vei găsi nişte scuze, deoarece omul este doar un animal care raţionează. El va raţiona; va găsi ceva foarte banal, iar acest lucru neînsemnat va deveni foarte important, deoarece ai ceva de exprimat.

Reprimarea nu este nimic altceva decât o amânare. Poţi amâna oricât vrei: zile, luni, ani. Iar cei care cunosc spun că poţi amâna chiar şi timp de vieţi întregi, dar în final aceasta tot va fi exprimată. Această tehnică nu se interesează deloc de exprimare sau de reprimare – nu! Ea foloseşte stările pe care le ai, energia ta, ca pe un vehicul, ca pe o cărare pe care să poţi merge până în adâncul tău.

Gurdjieff obişnuia să creeze situaţii în care să te forţeze să devii furios, dar acesta era un fenomen creat. Tu nu ai fi putut să îţi dai seama de ce s-ar putea întâmpla.

Gurdjieff crea situaţii de acest gen: era cu discipolii săi şi tu intri în cameră; aceştia sunt gata să te enerveze. Se vor comporta în aşa fel... O persoană va spune ceva şi întregul grup se va comporta într-un mod atât de jignitor, încât te vei înfuria. Brusc va apărea furia; vei fi ca un foc, ca o vâlvătaie. Şi când Gurdjieff a observat că ai ajuns într-un punct de unde poţi ori ieşi ori pătrunde înăuntru, atunci când a apărut acel punct şi eşti gata să explodezi el va spune: „Închide ochii. Acum fii conştient de furie şi întoarce-te pe acelaşi drum pe care a ieşit la suprafaţă”.

De abia atunci realizezi că situaţia aceea a fost creată în mod voit. Nimeni nu era interesat să te insulte – nu a fost decât un teatru, o psihodramă – dar totuşi furia a

apărut. Şi chiar dacă afli că totul nu a fost decât o farsă, energia nu poate pleca brusc înapoi, îi va trebui un anumit timp pentru a face acest lucru. Acum te poţi mişca în jos, odată cu energia care coboară. Această energie te va ajuta să ajungi în locul de unde a apărut; acum te poţi conecta cu sursa originară. Şi aceasta este una dintre metodele cu cele mai bune reuşite.

Creează orice stare… dar nici nu este nevoie de acest lucru, deoarece pe tot parcursul zilei apar foarte multe stări. Foloseşte orice stare pentru a medita. Atunci uiţi complet de celălalt şi nu mai reprimi nimic. Tu doar te întorci înapoi odată cu energia care a apărut la suprafaţă. Fiecare energie apare din sursă şi în acel moment cărarea este caldă şi bătătorită şi o poţi folosi pentru a merge pe ea. Iar în momentul în care ajungi la sursa originară, energia se va reintegra în ea. Aceasta nu este reprimare: energia doar s-a întors în sursa sa originară. Şi când ai reuşit să reuneşti energia cu sursa, ai devenit maestrul corpului, minţii şi energiei tale. Ai devenit stăpân. Acum nu îţi vei mai împrăştia energia.

Odată ce poţi cunoaşte modul în care energia se întoarce în centru, atunci nu mai este nevoie de nicio exprimare şi nici de reprimare. Acum, în acest moment nu eşti furios. Dar dacă spun ceva jignitor devii furios. De unde vine această energie? Cu un moment mai înainte nu erai furios, însă energia exista în tine. Dacă această energie poate cădea înapoi în sursă, tu vei fi exact cum erai cu un moment anterior enervării.

Ţine minte: energia nu este nici ura, nici iubirea, nici furia. Energia este doar energie – neutră. Ea devine furie; ea devine sex; devine iubire; devine ură. Toate acestea nu sunt decât diferite forme ale aceleiaşi energii. Tu îi dai formă, mintea ta îi dă forma şi ea se modelează după acea formă.

Deci ţine minte, dacă iubeşti profund nu vei mai avea altă energie pentru furie. Dacă nu iubeşti deloc, atunci vei avea multă energie pentru furie şi vei continua să găseşti situaţii în care să devii furios. Când energia ta este

exprimată prin sex, vei fi mai puţin violent; dacă nu, vei fi violent. Din acest motiv, comandanţii militari nu le permit soldaţilor să aibă relaţii sexuale. Dacă li se permite acest lucru, atunci soldaţii vor deveni incapabili de luptă.

Din acest motiv, când o civilizaţie ajunge avansată aceasta nu mai are puterea de a lupta. Întotdeauna societăţile mai civilizate, mai cultivate, sunt înfrânte de societăţi mai slabe decât ele – întotdeauna, deoarece o civilizaţie dezvoltată se îngrijeşte foarte mult de nevoile indivizilor ei, iar în aceste nevoi este inclus şi sexul. Deci atunci când o societate este bogată şi înfloritoare nevoile sexuale ale fiecăruia sunt satisfăcute, însă atunci nu mai poţi lupta. Poţi lupta cu mult curaj dacă nevoia sexuală nu este satisfăcută. Deci, dacă se doreşte o lume a păcii, atunci este nevoie de mai multă libertate sexuală. Dacă se doreşte o lume războinică, crâncenă, atunci nu trebuie decât să fie negat sexul, trebuie reprimat, trebuie create stări antisexuale.

Dar este un lucru paradoxal: aşa-zişii sfinţi şi înţelepţi vorbesc despre pace, dar continuă să ia atitudine împotriva sexului. Ei continuă să creeze o atmosferă antisexuală şi în acelaşi timp spun că lumea are nevoie de pace şi nu de război. Este ceva absurd. Hipioţii sunt mai corecţi; sloganul lor este mai bun: „Faceţi dragoste, nu război”. Este mai bine. Dacă poţi face mai multă dragoste, nu te vei mai preocupa de războaie.

Din acest motiv, aşa-zişii sannyasini care au reprimat sexul sunt întotdeauna violenţi, nervoşi: vor fi furioşi, violenţi, gata să explodeze. Întreaga lor energie este neexprimată. Până când energia nu se întoarce înapoi în sursă, nu este posibilă adevărata abstinenţă – *brahmacharya*. Poţi reprima sexul – dar va apărea violenţa. Dacă energia sexuală se duce înapoi în centru, atunci vei fi precum un copil.

Un copil are mai multă energie sexuală decât un om matur, dar aceasta se află în sursă; ea încă nu se mişcă prin corp. Dar se va mişca. Când corpul şi glandele vor fi pregătite, mature, atunci energia se va mişca, va apărea.

De ce oare un copil arată atât de inocent? Deoarece energia se află în sursă; încă nu a părăsit sursa. Şi din nou, acelaşi lucru se întâmplă atunci când cineva devine iluminat. I ntreaga energie se duce înapoi în sursă şi persoana respectivă devine la fel ca un copil. Asta este ceea ce spune Iisus: „Doar cei precum copiii vor putea intra în împărăţia Tatălui meu”.

Ce arată acest lucru? Ştiinţific înseamnă că întreaga ta energie s-a reîntors în sursă. Dacă exprimi, atunci ea a ieşit. Iar atunci când este exprimată tu îi creezi un obicei de a se scurge în afară. Dacă reprimi, atunci energia nu s-a dus nici în afară şi nici în sursă; rămâne suspendată. Atunci este o povară.

Din acest motiv, dacă exprimi furia te simţi uşurat. Dacă faci dragoste te simţi uşurat. Când te descarci asupra unui lucru, furia este eliberată şi te simţi uşurat. De ce este simţită această uşurare? O energie suspendată este o povară, o tensiune. Mintea este întunecată de ea. Trebuie ori să o exprimi ori să îi permiţi să se întoarcă în sursa originară; acestea sunt singurele căi posibile.

Dacă se întoarce în sursă ea devine fără formă. În sursă, energia este fără formă. De exemplu, electricitatea este fără formă. Când se mişcă într-un ventilator ea îşi asumă o anumită formă. Când este într-un bec are altă formă. O poţi folosi în o mie de feluri – dar energia este aceeaşi. Forma îi este dată de mecanismul prin care se mişcă.

Furia este un mecanism, sexul, iubirea, ura, toate sunt mecanisme. Când ea se mişcă printr-un canal de ură, devine ură. Dacă se mişcă printr-un canal al iubirii, devine iubire. Şi când se mişcă în sursă este fără formă – doar energie pură. Nu este nici ură, nici iubire, nici sex, doar energie simplă. Atunci este inocentă, deoarece ceea ce este fără formă este inocenţa absolută. Din acest motiv, Buddha arată atât de inocent, ca un copil. Energia sa s-a îndreptat spre sursă.

Nu exprima, deoarece îţi risipeşti energia şi în acest mod îl ajuţi şi pe celălalt să şi-o risipească pe a sa. Nu

reprima, deoarece atunci creezi un fenomen de suspendare care va trebui să fie eliberat. Deci ce se poate face? Această tehnică spune să nu faci nimic cu starea în sine, ci doar întoarce-te la sursa sa. Şi cât timp starea este caldă, cărarea este clară şi vizibilă; atunci poţi merge pe ea. Foloseşte stările tale pentru meditaţie. Rezultatul este miraculos, este de necrezut. Şi odată ce găseşti cheia care îţi arată cum să duci energia înapoi în sursa sa, vei avea o calitate diferită a personalităţii tale. Atunci nu vei mai risipi nimic, risipa va apărea ca o stupiditate în faţa ochilor tăi.

Buddha a spus că în clipa în care te înfurii pe cineva, nu faci altceva decât să te pedepseşti pe tine însuţi pentru fărădelegea ce a comis-o celălalt. El te-a insultat – aceasta este fapta sa – iar tu te pedepseşti singur înfuriindu-te; atunci îţi risipeşti energia. Asta este o prostie. Însă după ce ascultăm mesajul lui Buddha, Mahāvīra sau Iisus, începem să reprimăm energia. Atunci începem să gândim că este o prostie să fii furios. Deci, ce-i de făcut? Suprimă furia, luptă-te cu ea, închide-te şi închide-o în tine. Luptă cu ea şi suprim-o. Dar atunci te vei afla pe o ladă cu explozibil care poate exploda în orice moment. Vei sta pe un Vezuviu – un vulcan care poate erupe în orice clipă.

Întreaga zi colectezi, aduni furia; supărările ce s-au adunat pe parcursul unei luni, a unui an, furia din vieţi întregi este colectată chiar de tine însuţi. Ea există şi poate exploda în orice moment. Atunci îţi va fi frică chiar şi de viaţă, deoarece orice amănunt te poate face să explodezi. Astfel, începi să te temi şi fiecare clipă devine o luptă internă.

Psihologii spun că este mai bine să exprimi decât să reprimi, dar nu acelaşi lucru îl afirmă şi religia. Ea spune că ambele sunt stupide. Prin exprimare nu faci decât să răneşti pe altul, de altfel ca şi pe tine însuţi. Reprimarea nu face altceva decât să te rănească pe tine, iar cândva şi pe altcineva. Îndreaptă-te spre sursă, astfel ca energia să se întoarcă în ea şi să devină fără formă. Atunci te vei simţi foarte puternic, fără ca să fii furios. Atunci vei simţi

energia – energia vitală. Vei fi viu, vei avea o viaţă intensă, în care formele nu mai există. Oricine va fi impresionat chiar şi numai de prezenţa ta. Nu va trebui să domini pe nimeni, este îndeajuns să fii prezent undeva şi toţi vor simţi că acolo există o sursă foarte puternică.

Oricine ajunge în preajma unui Buddha sau Krishna va simţi o bruscă schimbare a mediului, datorită acelei surse puternice, în momentul în care te apropii de el eşti magnetizat. Însă nimeni nu încearcă să te păcălească, doar prezenţa sa este de ajuns. Poţi simţi că cineva te-a hipnotizat, dar nu a făcut nimeni acest lucru. Chiar prezenţa unui buddha – a cărui energie este fără formă, a cărui energie s-a întors în sursă, a cărui energie este centrată acolo – chiar prezenţa sa este hipnotizatoare. Aceasta devine fermecătoare.

Înainte de iluminare, Buddha a avut cinci discipoli. Aceştia erau asceţi iar Buddha a fost şi el un mare ascet, îşi chinuia corpul în multe feluri. Discipolii erau foarte perseverenţi. Însă după o perioadă, Buddha a realizat că practica aceea era absurdă. Doar prin torturarea corpului nu se ajunge la realizare. Când a observat acest lucru a renunţat la ascetism. Dar cei cinci discipoli au spus: „Ai decăzut. Nu mai eşti un ascet”. Şi atunci l-au părăsit imediat.

Când Buddha a devenit Iluminat prima idee care i-a venit în minte a fost să-i găsească pe cei cinci discipoli. Mai demult ei l-au urmat şi acum el trebuia să se ducă la ei. A simţit aceasta ca pe o datorie a sa – trebuia să îi găsească şi să le spună ce a realizat. Şi a plecat în Bihar, în Benares, tocmai din Bodhgaya, ca să îi caute. Aceştia se aflau tocmai la Sarnath. Buddha nu a mai fost niciodată după aceea în Benares şi Sarnath, doar atunci s-a dus şi doar pentru acei discipoli.

A ajuns în Sarnath. Era seară şi soarele apunea, iar cei cinci discipoli se aflau pe un mic deal. Ei l-au văzut şi au comentat: „Acela este Gautama Siddharta, cel care a ieşit de pe cale, iată-l că vine spre noi. Nu trebuie să îi dăm niciun fel de atenţie. Nu trebuie să îi arătăm nici măcar

respectul cuvenit unui om obişnuit”.

Aşa că au închis ochii. Buddha se apropia din ce în ce mai mult şi ei au început să simtă o transformare – o transformare a minţii. Au început să devină neliniştiţi. Când Buddha a ajuns chiar lângă ei, brusc au deschis ochii şi au căzut la picioarele sale. Buddha a spus: „Dar de ce faceţi asta? V-aţi decis să nu îmi daţi niciun fel de atenţie, deci de ce faceţi aşa?”

Ei au răspuns: „Noi nu facem nimic, ci asta se întâmplă de la sine. Ce ai realizat? Ai devenit ca o forţă magnetică. Noi doar suntem atraşi’s pretine. Ce ne-ai făcut? Ne-ai hipnotizat?”

Buddha a răspuns: „Nu! Nu v-am făcut nimic, dar ceva se întâmplă în mine. Toate energiile s-au întors în sursă”.

Din acest motiv, cei ce sunt împotriva lui Buddha sau Mahāvīra spun mereu: „Acel om era un şarlatan; doar hipnotiza oamenii”. Dar nu făcea nimeni acest lucru. Tu însă devii ca hipnotizat – asta este cu totul altceva. Când energiile tale s-au întors în sursa originară, devii un centru magnetic. Această tehnică creează în tine acest centru magnetic.

2. Ieri ai spus că tehnica debobinării minţii este foarte importantă. Dar în Occident sute de psihiatri şi psihanalişti freudieni şi jungieni folosesc această tehnică, însă nu au rezultate semnificative în încercarea lor de transformare a fiinţei. Care sunt motivele pentru care ei nu obţin rezultate benefice?

Aici sunt multe lucruri de notat. Primul: psihologia occidentală nu crede încă în fiinţa omului, ea crede doar în minte. Pentru ei nu există nimic dincolo de minte. Şi din această cauză nu se poate ajuta fiinţa. Cel mult îl poate ajuta pe om să fie normal – cel mult!

Ce este normalitatea? Doar majoritatea, media. Normal înseamnă a fi ajustat conform mulţimii, conform majorităţii. Deci psihologia occidentală nu face decât un singur lucru: ori de câte ori ci ne va devine neajustat, ori de câte ori cineva iese din tipar, atunci metodele

occidentale îl reajustează. Majoritatea nu este luată în discuţie; nu se întreabă nimeni dacă majoritatea este sau nu în regulă.

Pentru psihologia orientală nu mulţimea reprezintă criteriul. Ţine minte această diferenţă: pentru psihologia orientală nu mulţimea sau societatea este criteriul. Societatea în sine este bolnavă. Pentru noi criteriul de bază îl reprezintă un Iluminat. Până când nu devii ca un buddha, eşti bolnav.

Pentru psihologia occidentală societatea este criteriul, deoarece un buddha nu poate fi criteriul lor. Ei nu cred că există o fiinţă interioară. Şi astfel, pentru ei nu există Iluminare, deoarece nu cred că există o fiinţă interioară. Doar când fiinţa interioară este conştientizată apare Iluminarea.

Deci, psihologia occidentală este doar terapeutică, este doar o parte a medicinii. Ea ajută la ajustarea fiecărui individ după criteriul majorităţii, însă aceasta nu este o transcendere. Psihologia orientală este pentru a transcende mintea; pentru noi nu există boli mentale – ţine minte şi acest lucru. Pentru noi, mintea în sine este boala. Pentru Occident mintea nu este boala. Mintea poate fi sănătoasă sau bolnavă.

Pentru noi, mintea însăşi este boala, ea nu poate fi niciodată sănătoasă. Până când nu treci dincolo de minte, nu poţi fi niciodată cu adevărat sănătos. Poţi fi bolnav-ajustat şi poţi fi bolnav-neajustat, însă nu poţi fi sănătos. Deci omul obişnuit nu este sănătos. El doar se află în nişte limite, el este bolnav înăuntrul acestor graniţe. Persoana anormală este cea care a ieşit din aceste graniţe; iar diferenţa dintre acestea două este doar cantitativă şi nu calitativă.

Între tine şi un nebun nu este nicio diferenţă calitativă – doar cantitativă. Acela este doar un pic mai nebun decât tine; tu te afli în interiorul unor limite. În mod normal, el nu se mai poate opri, iar tu poţi. El este mai avansat, tu eşti doar cu puţin în urma sa. El a ajuns deja undeva şi tu de abia eşti pe drum.

Psihologia occidentală încearcă să îl readucă în cadrul mulţimii, să îl întoarcă la turmă. Aceasta îl va face să fie normal. Asta este bine. Dar pentru noi, până când un om nu transcende mintea, este nebun; pentru noi, mintea este chiar nebunia în sine.

Deci noi încercăm să debobinăm mintea doar pentru a cunoaşte ce este dincolo de ea. Vestul încearcă această metodă dar nu pentru a transcende, ci doar pentru a ajusta mintea. Şi ţine minte următorul lucru: până când nu poţi trece dincolo de tine, nu se va întâmpla nimic semnificativ. Până când nu atingi ceva ce este dincolo de tine, viaţa este fără rost.

Şi trebuie luate în seamă şi alte lucruri… Pentru Freud şi cei care, l-au urmat, omul este o fiinţă care nu poate fi fericită. Pentru ei fiinţa omului nu poate atinge fericirea. Dacă nu eşti nefericit, atunci este bine. Ţine minte: dacă nu eşti nefericit, fii mulţumit – este îndeajuns. Tu nu poţi fi fericit. De ce? Deoarece psihologia freudiană spune că fericirea constă în a fi instinctual, în a fi ca un animal, iar omul nu mai poate fi un animal.

Raţiunea este cea care te opreşte de la fericire. Îţi poţi pierde raţiunea şi atunci devii ca un animal; atunci poţi fi fericit. Însă atunci nu poţi fi conştient de fericire. Pentru ei acesta este un paradox.

Dacă decazi şi ajungi ca un animal, vei fi fericit, dar nu vei fi conştient. Dacă încerci să devii conştient, nu mai poţi fi fericit, deoarece nu mai poţi fi ca un animal. Iar raţiunea apare. Omul nu îşi poate pierde raţiunea şi nici nu poate trăi cu ea – aceasta este problema. Deci după Freud, tu nu mai poţi fi fericit. Cel mult, dacă eşti deştept, îţi poţi aranja viaţa în aşa mod încât să nu fii nefericit. Acesta este un lucru foarte negativ.

Pentru psihologia orientală, pentru religie, există un ţel pozitiv. Tu poţi fi fericit. Nu numai fericit, ci plin de beatitudine. Iar psihologia orientală spune că dacă poţi simţi că eşti nefericit, acest lucru îţi arată potenţialitatea ta, posibilitatea de a deveni fericit; altminteri nu ai putea simţi nici nefericirea.

Cel care poate vedea întunericul are ochi şi poate vedea şi lumina. Ţine minte, orbii nu pot vedea întunericul. Poate ai crezut că orbii trăiesc în întuneric – uită complet acest lucru. Ei nu pot vedea întunericul, deoarece chiar şi pentru el este nevoie de ochi. Dacă poţi simţi nefericirea acest lucru demonstrează că ai organul prin care vei putea simţi şi fericirea. Dacă nu poţi simţi fericirea, atunci nu poţi simţi nici nefericirea. Aceştia sunt cei doi poli.

Tu eşti capabil să fii fericit pe deplin, dar atunci mintea nu mai poate exista. O poţi lua astfel: dacă cobori şi devii doar trup, vei fi fericit. Freud este de acord cu acest lucru. Dacă decazi şi uiţi complet de raţiune, dacă devii doar corp, vei fi fericit, însă nu vei cunoaşte acest fapt. Cu mintea poţi cunoaşte acest lucru, dar atunci nu mai poţi fi fericit, deoarece mintea te va tulbura. Corpul poate fi fericit, dar mintea continuă să tulbure, să deranjeze. Există şi o altă posibilitate care a fost descoperită în Orient: aceea de a transcende. Freud spune că dacă devii doar corp poţi fi fericit, dar atunci nu vei cunoaşte fericirea; iar dacă te afli în minte, nu mai poţi fi fericit, însă atunci poţi cunoaşte. Orientul spune că dacă depăşeşti mintea vei fi şi fericit şi conştient. Acesta este cel de-al treilea punct – al transcenderii.

Acestea sunt trei trepte. Omul se află la mijloc; mai jos de el este existenţa animală. Observă animalele. Ele nu sunt conştiente că sunt fericite, dar tu vei simţi că sunt fericite. Du-te pe o plajă sau într-o grădină şi ascultă ciripitul păsărelelor. Ele nu ştiu, dar tu simţi că sunt fericite. Tu nu ai cântat niciodată aşa ca ele. Priveşte-le ochii limpezi şi inocenţi. Ele sunt fericite, dar tu nu eşti.

Devino doar corp şi atunci vei fi fericit. Sau treci dincolo şi devino spirit sau fiinţă şi vei fi de asemenea fericit. Dar în mijloc vei fi mereu tensionat, deoarece mintea nu este finalul. Ea este doar o funie întinsă între două realităţi: corp şi suflet.

Deci te afli pe o frânghie, exact ca un *nata* – dansator pe sârmă. Un dansator pe sârmă nu poate fi liniştit. El trebuie ori să se întoarcă ori să înainteze, dar pe loc nu

poate rămâne. Trebuie să coboare de pe frânghie şi pentru acest lucru are doar două posibilităţi: să meargă înapoi sau înainte. Mintea este o frânghie şi a trăi la un loc cu mintea este ca şi cum ai merge pe sârmă. Vei fi neliniştit, dezechilibrat; fiecare moment va fi plin de teamă şi anxietate. Viaţa minţii este tensiunea. De aceea, psihologia occidentală reuşeşte să te facă normal, dar nu reuşeşte să te facă o persoană care şi-a actualizat, revelat Sinele.

În prezent, au apărut tendinţe noi şi Orientul pătrunde destul de mult în Occident. Acesta este modul oriental de cucerire. Vestul a cucerit Estul – calea lor a fost foarte grosieră. Estul însă are calea sa prin care cucereşte – are metode foarte subtile. Estul pătrunde adânc în mintea occidentală. Orientul cucereşte occidentul fără niciun fel de violenţe. Iar mai devreme sau mai târziu psihologia occidentală va trebui să dezvolte concepte despre transcenderea minţii.

Debobinarea poate fi de ajutor în ambele cazuri. Dacă încerci să creezi o minte normală, atunci aceasta îţi va fi de ajutor. Dar atunci scopul tău nu va fi acela de a transcende. Dacă vrei transcenderea minţii, atunci această debobinare îţi va fi de asemenea de ajutor. Toate aceste tehnici pot fi folosite pentru obţinerea unei linişti mentale, însă ele pot fi folosite şi pentru a se obţine o pace şi o tăcere ce nu sunt ale minţii.

Există două feluri de tăcere: una a minţii, în care mintea este tăcută şi o altă tăcere, în care mintea nu mai există. Aceasta din urmă este total diferită de liniştea mentală. În liniştea mentală mintea încă există, doar că nu mai este atât de turbulentă. Nebunia ei este calmată – doar atât.

Psihologia occidentală trebuie să devină metafizică şi doar atunci omul poate transcende. Trebuie să devină şi o filosofie, iar în cele din urmă trebuie să devină o religie. Doar atunci omul poate fi ajutat să transcendă.

3. Ne-ai explicat multe metode de meditaţie. Dar nu este adevărat faptul că nicio metodă nu poate fi puternică şi eficace până când nu ai fost iniţiat în ea?

O metodă în care ai fost iniţiat devine calitativ diferită. Eu vorbesc despre metode pe care le poţi folosi. Odată ce ştii cum să o foloseşti, poţi să o faci, însă iniţierea o face să fie calitativ diferită. Dacă te iniţiez într-o anumită metodă, atunci aceasta va fi diferită, deoarece în iniţiere sunt implicate multe lucruri.

Când vorbesc şi explic o metodă, fiecare o poate folosi în felul său. Metoda îţi este explicată, dar în discuţie nu intră şi faptul că aceea ţi se potriveşte sau nu şi ce efecte va avea asupra ta. Nu este posibil.

În iniţiere tu devii mai important decât tehnica. Când maestrul te iniţiază, el te observă, te studiază. Îţi află felul tău de a fi, vede cât eşti de avansat, cât ai muncit pentru iluminare în vieţile trecute, află în care centru exişti, cunoaşte unde te afli în momentul prezent şi de-abia apoi se decide asupra unei metode; el alege metoda. Iniţierea este o abordare individuală. Metoda în sine nu este importantă, tu eşti important; tu eşti cel analizat, studiat, observat.

Maestrul disecă toate vieţile tale anterioare, conştiinţa ta, mintea şi corpul tău, totul. Tu trebuie să fii simţit aşa cum eşti, deoarece călătoria începe exact din acest punct – din punctul în care te afli acum. Nu va fi de ajutor oricare metodă.

Atunci maestrul alege o anumită metodă special pentru tine, iar dacă el simte că trebuie să o modifice, să adauge sau să scoată ceva din ea, va face tot ce trebuie ca metoda să ţi se potrivească. Apoi îţi acordă iniţierea. Din acest motiv se insistă asupra faptului de a nu discuta despre metoda în care eşti iniţiat. Trebuie ţinută secret, deoarece ea este individuală. Dacă o spui cuiva, aceasta poate să nu te mai ajute deloc sau poate deveni chiar vătămătoare.

Ea trebuie ţinută secret. Până când nu te realizezi şi până când maestrul nu îţi spune că acum poţi iniţia şi tu pe alţii, aceasta nu trebuie dezvăluită – nici chiar prietenului sau soţiei. Nu! Nu trebuie dezvăluită, deoarece este foarte puternică şi pentru cel neiniţiat este periculoasă. Aceasta a

fost special aleasă şi pregătită doar pentru tine. Ea va avea efect asupra ta, dar nu şi asupra altcuiva. Fiecare individ este unic, încât fiecare are nevoie de o metodă diferită şi printr-o mică ajustare o metodă poate deveni bună pentru el, dar nu şi pentru tine.

Ceea ce discutăm aici – despre aceste 112 metode – sunt metode generalizate. Ele sunt prezentate într-o formă generală, astfel ca fiecare să le poată cunoaşte. Poţi încerca una din ele – o poţi practica pe cea care ţi se potriveşte. Dar acest lucru nu este o iniţiere. Iniţierea este personală, este o comuniune între maestru şi discipol. Este o transmisie secretă. Iar în iniţiere sunt implicate multe alte lucruri. În iniţiere maestrul va alege momentul potrivit pentru a-ţi da metoda, astfel ca aceasta să pătrundă adânc în subconştientul tău.

În timp ce vorbesc aici, cea care ascultă este mintea ta conştientă. Dar vei uita. După ce voi vorbi despre aceste metode, dacă te voi întreba de ele vei vedea că nici nu le mai ţii minte. Pe multe dintre ele le vei uita complet. Vei putea să îţi aduci aminte de câteva, dar vei fi încurcat, confuz. Nu vei mai şti care este una şi care este alta.

Maestrul trebuie să aleagă un moment propice în clipa când subconştientul tău este deschis şi atunci va putea să îţi acorde metoda. Apoi aceasta va pătrunde adânc în subconştient. De aceea, de multe ori iniţierea se face în timpul somnului, atunci când nu eşti treaz şi vei avea senzaţia că totul nu a fost decât un vis. De multe ori iniţierea se acordă când te afli într-o profundă stare de relaxare, atunci când mintea conştientă este complet adormită şi cea subconştientă este deschisă.

Din acest motiv, devoţiunea este atât de necesară în iniţiere. Până când nu eşti total devotat iniţierea nu poate fi acordată, pentru că până când nu te predai total mintea conştientă este mereu atentă şi stă în permanenţă de pază. Când te predai total, mintea conştientă se eliberează de datoria pe care o are şi mintea subconştientă poate veni în contact direct cu maestrul.

Trebuie ales un moment potrivit şi tu trebuie să fii

pregătit pentru iniţiere. Această pregătire poate dura luni de zile. Trebuie să ai mâncarea adecvată, somnul adecvat şi trebuie să ajungi la un punct liniştit; de-abia atunci poţi fi iniţiat. Aşa că iniţierea este un proces lung şi este un proces individual. Până când cineva nu este total devotat, până când nu se predă total, iniţierea nu este posibilă.

Acum eu nu iniţiez pe nimeni, ci doar aduc la cunoştinţă aceste metode. Dacă cineva simte că i se potriveşte o metodă şi simte că trebuie să fie iniţiat în acea metodă, atunci îl pot iniţia în ea. Dar atunci va fi un proces lung. Atunci trebuie cunoscută individualitatea ta. Trebuie să devii complet gol, astfel ca să nu rămână nimic ascuns. Iar după aceea lucrurile devin foarte uşoare – deoarece metoda va începe să lucreze, să fie eficientă imediat dacă este dată într-un moment propice.

Uneori se întâmplă ca în timpul iniţierii, discipolul să devină iluminat, chiar iniţierea devine iluminare. O metodă devine vie de-abia atunci când un maestru o acordă în mod particular, individual. Ţine minte că acum nu iniţiez pe nimeni. Eu doar fac cunoscute aceste 112 metode, doar abordez un mod ştiinţific, prin care să reînvii aceste tehnici.

Dacă cineva este interesat poate fi iniţiat. Şi când eşti cu adevărat interesat vei căuta iniţierea, deoarece este un drum lung să lucrezi singur cu o metodă. Poate dura ani de zile, vieţi întregi şi poţi să nu fii capabil să o menţii atât de mult timp. Prin iniţiere totul devine foarte uşor şi metoda devine o relaţie. Atunci maestrul începe să lucreze în tine prin metodă. Iniţierea este o relaţie vie cu maestrul şi desigur o relaţie lungă, acesta va pătrunde adânc. Te schimbă şi te transformă.

4. L-ai citat pe Gurdjieff, spunând că identificarea este singurul păcat, dar în multe tehnici se foloseşte procesul identificării. De exemplu, se spune să devii una cu iubita sau iubitul, să devii una cu o floare sau cu maestrul spiritual. Şi, mai mult decât atât, empatia este presupusă a fi o calitate meditativă şi spirituală, deci spusele lui Gurdjieff par a fi parţial adevărate şi par a fi

folositoare doar pentru anumite tehnici.

Nu! Nu este un adevăr parţial, este un adevăr total. Dar va trebui să înţelegi. Identificarea este inconştientă, dar când foloseşti identificarea într-o tehnică meditativă ea este conştientizată.

De exemplu, numele tău să spunem că este Rama. Cineva îl insultă pe „Rama" – imediat *tu* te simţi insultat, deoarece eşti identificat cu acest nume. Dar acesta nu este un lucru conştient, ci inconştient. Mintea ta nu funcţionează astfel: „Eu sunt numit Rama. Desigur că eu nu sunt Rama, acesta este doar numele meu şi toţi se nasc fără nume. Numele este dat de cineva şi este ceva arbitrar. Acest om doar insultă numele meu arbitrar, deci oare mai trebuie să fiu sau nu supărat?" Tu nu raţionezi niciodată în acest mod, pentru că dacă ai face-o nu te-ai înfuria deloc. Brusc cineva insultă numele de Rama şi tu eşti jignit, dar acesta este doar un nume arbitrar. Iar această identificare este inconştientă şi nu conştientă.

Când te identifici cu un trandafir atunci faci un efort conştient. Tu nu eşti identificat cu trandafirul. Tu *urmăreşti* să te identifici cu el şi vrei să uiţi de tine. Vrei să devii una cu trandafirul, dar eşti pe deplin conştient de tot acest proces. *Tu* îl produci.

Dacă identificarea este făcută în mod conştient aceasta devine o meditaţie. Şi dacă faci o tehnică meditativă în mod inconştient, aceasta nu este o meditaţie – ţine minte acest lucru.

Tu continui să îţi spui zilnic rugăciunea, dar o faci inconştient, ca pe o rutină. În timp ce o zici, nu eşti conştient de ceea ce faci. Nu conştientizezi niciun cuvânt din ceea ce spui. O repeţi ca un papagal. Asta nu este o meditaţie. Dar dacă faci baie în mod conştient, atunci asta este o meditaţie. Deci ţine minte următoarele: orice faci în mod conştient, atent, acel lucru se transformă în meditaţie.

Acesta este mesajul spus de Krishna lui Arjuna pe câmpul de luptă: „Nu-ţi fie teamă. Omoară, ucide pe deplin conştient, cunoscând că nimeni nu este omorât şi nimeni nu este ucis". Arjuna putea foarte bine să îşi omoare

inamicii în mod inconştient. El putea să fie plin de furie şi să îi ucidă pe toţi – asta este foarte uşor. Dar Krishna spune: „Fii atent, fii pe deplin conştient. Devino un instrument în mâinile divinului şi cunoaşte bine că nimeni nu este omorât şi nimeni nu poate fi. Fiinţa interioară este eternă, nemuritoare. Tu distrugi doar formele, nu ceea ce est e dincolo de forme. Distruge formele”. Dacă Arjuna poate fi atât de meditativ, atât de conştient de faptul că acolo nu este nicio violenţă, că nimeni nu este ucis, atunci nu este comis niciun păcat.

Voi relata un episod din viaţa lui Nagarjuna – unul din marii maeştri indieni, chiar de talia lui Buddha, lui Mahāvīra, lui Krishna. El a fost un geniu aparte. La nivel intelectual nu se poate compara cu nimeni din lume; un astfel de intelect clar şi pătrunzător apare foarte rar.

Nagarjuna trecea printr-un oraş şi el umbla mereu dezbrăcat. Regina acelui ţinut era o discipolă a sa. Aşa că el s-a dus la palatul ei, pentru a cere nişte mâncare. Avea cu el numai un castron cu care cerşea mâncarea.

Regina i-a spus: „Dă-mi mie acest castron. O să îl preţuiesc ca pe un dar de preţ şi am altul făcut pentru tine. Îl poţi lua pe acela”.

„Bine” – a spus Nagarjuna. Celălalt vas era din aur şi avea multe pietre preţioase încrustat în el; era foarte valoros. Nagarjuna însă nu a spus nimic. În mod normal niciun alt sannyasin nu ar fi luat acel castron, ar fi spus: „Nu, nu pot atinge aurul”. Dar Nagarjuna l-a luat. Dacă aurul este tot din pământ, atunci de ce să facă distincţie? Şi l-a luat.

Însă regina a fost tulburată: „De ce? El ar fi trebuit să refuze. Un sfânt atât de mare! De ce a luat un lucru atât de valoros şi totuşi umblă dezbrăcat, fără haine, fără niciun alt bun? De ce nu a respins oferta mea?”

Dacă Nagarjuna nu l-ar fi luat, atunci regina ar fi insistat mult şi s-ar fi simţit mai bine. Dar el l-a luat şi a plecat. Un hoţ – a văzut trecând prin oraş şi a gândit: „Omul acesta nu poate păstra castronul, cineva cu siguranţă i-l va lua, îl va fura. Fiind dezbrăcat, cum va

putea să îl ascundă?” Şi a început să îl urmărească.

Nagarjuna stătea singur în afara oraşului, într-o mănăstire veche; erau doar nişte ruine ale unei mănăstiri. A intrat înăuntru, a auzit în urma sa nişte paşi, dar nu s-a uitat înapoi, deoarece a gândit: „Cine este aici probabil că a venit după castron, nu pentru mine, pentru că cine să vină după mine? Nimeni nu mă urmează până aici la ruine”.

Aşa că a intrat înăuntru. Hoţul era după un zid şi aştepta. Nagarjuna, văzându-l că stă afară, aruncă castronul pe uşă.

Hoţul nu a putut să înţeleagă, „Ce fel de om este ăsta? Gol cum umblă are totuşi un lucru preţios şi acum îl aruncă?” Aşa că a întrebat: „Pot să intru? Vreau să te întreb ceva?”

Nagarjuna a spus: „Am aruncat castronul afară ca să te determin să intri deoarece mai târziu vreau să îmi fac somnul de amiază. Tu ai fi venit după castron şi cu siguranţă mai fi deranjat. Aşa că intră”.

Hoţul intră şi spuse: „Un lucru atât de preţios şi tu l-ai aruncat? Iar tu eşti atât de înţelept încât nu pot sta în faţa ta – eu sunt un hoţ”.

„Nu fi îngrijorat, oricine este hoţ. Continuă, nu mai pierde timpul cu astfel de lucruri nenecesare” – spuse Nagarjuna.

Hoţul a spus: „Câteodată, când mă uit la persoane ca tine, mintea mea doreşte să ştie cum poate fi atinsă o astfel de stare. Eu sunt hoţ; pentru mine pare ceva imposibil. Dar sper şi mă rog ca într-o zi să pot şi eu arunca un lucru atât de preţios. Învaţă-mă ceva. Eu am mers la mulţi înţelepţi, sunt un hoţ foarte cunoscut, aproape oricine mă cunoaşte. Aceştia îmi spun: «Mai întâi renunţă la profesia pe care o ai şi doar atunci vei putea să intri în meditaţie», însă este ceva imposibil, nu pot să renunţ la hoţie, deci nu pot pătrunde în meditaţie”.

Nagarjuna a spus: „Dacă cineva spune să părăseşti furatul, dacă spune să încetezi să mai furi şi apoi să începi meditaţia, atunci acela nu cunoaşte deloc meditaţia – şi,

poate te întrebi, cum este legată meditaţia de furat?

Nu, între ele nu există nicio legătură. Deci continuă să faci ceea ce faci. Îţi voi da eu o tehnică; practic-o".

„Se pare că ne înţelegem. Deci pot să îmi continui profesia? Care este tehnica? Spune-mi-o imediat!"

Nagarjuna a spus: „Doar rămâi conştient, rămâi treaz. Când mergi să furi ceva fii pe deplin conştient şi atent. Când intri într-o casă, fii pe deplin conştient. Când spargi o vistierie, fii pe deplin conştient. Când furi ceva de acolo fii pe deplin conştient. Fă totul conştient. Ceea ce faci, tu pe mine nu mă interesează. Şi vino la mine după 15 zile, dar dacă nu ai practicat ce ţi-am spus să nu vii. Fă acest lucru timp de 15 zile; în orice acţionezi, fă-o pe deplin conştient".

A treia zi hoţul s-a întors şi a spus: „Este prea mult 15 zile şi tu eşti un tip foarte şmecher. Mi-ai dat o tehnică prin care nu mai pot fura. I n ultimele nopţi am fost la palat, am ajuns la vistierie, în faţa mea erau multe lucruri preţioase, dar atunci am devenit pe deplin conştient. Iar în momentul în care devin pe deplin conştient, devin ca o statuie a lui Buddha. Nu mai pot fura; mâinile nu mi se mai mişcă şi întreaga comoară din faţa mea mi se pare fără de folos. Şi m-am dus mereu acolo. Ce să fac? Iar tu ai spus că nu este o condiţie să mă las de furat, dar se pare că metoda ta numi permite acest lucru".

Nagarjuna a răspuns: „Nu mai veni la mine. Acum poţi alege. Dacă vrei să continui să furi, uită de meditaţie. Dacă vrei meditaţie, atunci uită de furat. Tu poţi alege".

Hoţul a zis: „M-ai pus într-o dilemă. În aceste trei zile am aflat că trăiesc. Şi când m-am întors de la palat fără să iau nimic, pentru prima dată am simţit că eram suveran şi nu hoţ. Aceste trei zile au fost atât de beatifice, încât nu mai pot părăsi meditaţia. M-ai păcălit; acum iniţiază-mă şi fă-mă discipolul tău. Nu mai este nevoie să mai încerc nimic, aceste trei zile mi-au fost de ajuns". Indiferent de obiect, dacă eşti conştient aceasta se transformă în meditaţie. Încearcă identificarea în mod conştient – va deveni meditaţie. Inconştient făcută, este un mare păcat.

Toţi sunt identificaţi cu multe lucruri: „Ăsta este al meu, asta e a mea…” Tu eşti identificat! „Aceea este ţara mea, naţiunea mea, steagul naţional…” Dacă cineva îţi jigneşte sau îţi aruncă steagul devii furios – cum să facă aşa ceva? Tu nu ai nicio naţiune şi toate steagurile naţionale sunt doar nişte mituri. Este bine să te joci cu ele la fel cum fac copii; acestea nu sunt nimic altceva decât nişte jucării. Dar totuşi pentru ele poţi chiar ucide şi poţi fi ucis, iar pentru o insultă adusă unui steag naţional pot fi create şi distruse ţări întregi. Iar acesta nu este, de fapt, decât o bucată de pânză.

Ce se întâmplă? Eşti identificat. Iar această identificare este inconştientă. Inconştienţa este păcatul.

De ajuns pentru astăzi.